gujaratilexicon

સન્ડે ઈ-મહેફીલ

ઈ-બુક

ગરવું ઘડપણ



રજુઆત : ઉત્તમ-મધુ ગજજર

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

'સન્ડે ઈ–મહેફીલ'

ઈ–બુક

ગરવું ઘડપણ

સને 2005માં શરુ થયેલી આ 'સુવાચનયાત્રા', 'સન્ડે ઈ.મહેફીલ', આજે 2016માં બારમા વર્ષમાં પ્રવેશે છે. અત્યાર સુધીમાં 350 જેટલી વૈવીધ્યસભર વાચનસામગ્રી પીરસાઈ; તેમાંથી ચયન કરી, 'વૃદ્ધાવસ્થા' વીશેના પંદરેક જેટલા સુપ્રતીષ્ઠ ચીંતકોના, 'ઘડપણ' વીશેના વીસ મનભર લેખો, આમાં સમાવાયા છે. આવી મુલ્યવાન ઘડપણપોષક અને માર્ગદર્શક સામગ્રી, એક સ્થળે, એક ઈ.બુકમાં હાથવગી થતાં સૌને તે ગમશે એવી આશા છે..:

સમ્પાદકો :

Late Ratilal Chandaria

Balvant Patel, e-mail : patel.balvant@gmail.com

Uttam Gajjar, e-mail : uttamgajjar@gmail.com

Ashok Karania, e-mail : ashok@gujaratilexicon.com

Arnion Technologies Pvt Ltd

303-A, Aditya Arcade,

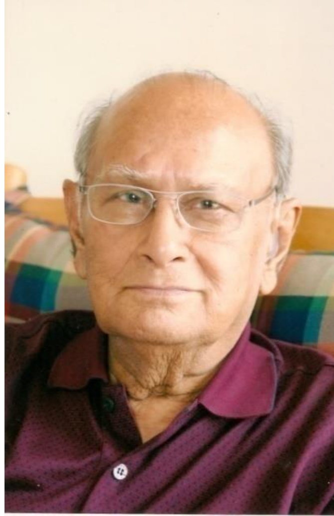
Opp. Choice Restaurant,

Near Swastik Cross Road

Navrangpura, Ahmedabad - 380 009

Phone No – 079 40049325

આ સદીની સિદ્ધિરૂપ, ૪૫ લાખ જેટલા શબ્દોના
મહાભારત જેવા શબ્દભંડોળની, ગુજરાતીઓને
'ગુજરાતીલેક્સિકોન'
મારફત ચિરંજીવ ભેટ અર્પનાર એના રચયિતા અને
'સન્ડે ઈ.મહેફિલ'ના વરિષ્ઠ સમ્પાદક
હૃદયસ્થ **રતિલાલ ચંદરયા**ને આ ઇ.બુક ભાવાદરપૂર્વક
અર્પણ..



જન્મ: વિજયાદશમી : ૨૪/૧૦/૧૯૨૨ ..
નિર્વાણ : વિજયાદશમી : ૧૩/૧૦/૨૦૧૩
(સ્વર્ગસ્થ પત્નીનું નામ પણ 'વિજયા')

પ્રાસ્તાવીક

વીશ્વભરમાં વસેલાં ગુજરાતી પરીવારોને દર રવીવારે કશુંક બે પાન જેટલું, જીવનપોષક ગુજરાતી વાચન મળી રહે તે હેતુથી અમે May 29, 2005ના દીવસથી આ 'સન્ડે ઈ–મહેફીલ' નામે 'વાચનયાત્રા' શરૂ કરેલી. 'કલાપી' અને પછીથી 'વીજયા' નોનયુનીકોડ ફોન્ટથી શરૂ કરેલ સફર 'શ્રુતી' ફોન્ટ સુધી વિસ્તરી. શરુઆતમાં માંડ બસોથી બે હજાર પરીવારોને પહોંચતી આ 'સ.મ.', આજે પંદરેક હજારથીયે વધારે વાચકોને (હવે દર પંદર દીવસે) નીયમીત મોકલીએ છીએ. એક વાચકનો પ્રતીભાવ યાદ આવે કે : "તમારી આ 'સ.મ.', એ મારા ઘરનું 'અખંડ આનંદ' છે." આ પ્રતીભાવને સાચો પાડવા અમે સતત પ્રયત્નશીલ છીએ. તેના બધા અંકોનું ઈ–બુક સ્વરુપનું સંકલીત વાચન આપ સમક્ષ રજુ કરવાનો અને અવકાશે જ્યારેય સમય મળે ત્યારે વાંચી શકાય કે કોઈને મોકલવા સુલભ કરી આપવાનો આ પ્રયાસ છે..

'સ.મ.'ને સક્રીય અને જીવન્ત સાથ–સહકાર આપનાર સૌ વડીલો અને મીત્રોનો અમે, તા. ૨૫ મે ૨૦૦૮ની '૧૫૫–એ'ની 'વીદાય–સલામ' નામક 'સ.મ'માં વીગતે આભાર માન્યો છે. તોય ત્યાર પછીની 'કાવ્ય–ગઝલ'ની અત્યાર સુધીની બધી 'સ.મ.'ના અતીથી સમ્પાદક તરીકે નીષ્ઠાથી સેવા આપનાર સુરતના ગઝલકાર શ્રી ગૌરાંગ ઠાકર અને તેવી બધી 'સ.મ.'નું

પ્રેમથી અક્ષરાંકન કરી આપનાર કવી મીત્ર શ્રી સુનીલ શાહના અમે સવીશેષ આભારી છીએ.

આ બાર વરસમાં દુનીયાના એકેએક દેશમાં વસતા વાચનપ્રેમી ભાવકોનો સહયોગ, પ્રોત્સાહન અને હુંફ અમને મળ્યાં. ભરોસો મુકે એવા હજારો મીત્રો મળ્યા. 'સ.મ.' પહોંચે ને પ્રતીભાવોનો વરસાદ વરસે. સ્વ–પ્રશસ્તીના દોષને ખાળવા અમે તેને જાહેરમાં પ્રકાશીત કરવાનું શરુઆતથી જ ટાળ્યું છે. હા, તેવા દરેક પ્રતીભાવકને અંગત મેલ લખી તેમને દીલી આભાર પહોંચાડવાનું અમે ચુક્યા નથી.

અઠવાડીક મહેફીલ હવે પાક્ષીક બની છે. સાથે સાથે બહુ નમ્રતાપુર્વક અનુભવે એટલું તો કહી શકાય કે ઈ.બુકનો કોઈ પણ ભાગ વાંચવાનું શરુ કરનારને તેની દીલપસંદ એકાદબે કૃતી તો મળી જ રહેશે. કાવ્ય, ગઝલ, વાર્તા, આરોગ્ય, હાસ્ય, શીક્ષણ અને જીવનપોષક કંઈ કેટલીય કૃતી! પોતાની કૃતી 'સ.મ.'માં મુકવાની હેતથી પરવાનગી આપનાર આપણા માનીતા સર્જકોનો આભાર માનવા તો અમારી પાસે શબ્દો જ નથી!

આર્નીયન ટૅક્નોલૉજીસમાં કાર્ય કરતાં વીવીધ સાથીઓ જેમ કે શ્રુતી, મીનલ, અર્પીત, હીતેન્દ્ર વગેરેનો ભક્તીભાવભર્યો સહકાર 'સ.મ.'ને ન મળ્યો હોત તો પંદર હજારથી ઘણા વધારે વાચકો સુધી દર પખવાડીયે પહોંચવાનું અમારાથી શક્ય ના બનત. રોજે રોજ નવા વાચકોની આઈડી ઉમેરવાની, કો'કની બદલાઈ હોય તો તે સુધારવાની, મંગળવારથી 'સ.મ.' મોકલવાનું શરુ કરવાનું તે.... છેલ્લો લૉટ શુક્રવારે રવાને થાય!

આપના સ્ક્રીન પર 'સ.મ.'ની જે બુક છે તેમાં અનેકોની સાથે આ સર્વેનો હૃદયનો ભાવ ભર્યો છે..

જનહીતનું કોઈ પણ નીઃસ્વાર્થ અને સારું કામ કદી અટકતું નથી એ વાતની પાકી પ્રતીતી અમને 'લેક્સીકન' નીર્માણના લાંબા પ્રવાસે કરાવેલી. તે જ વાત અહીં પણ સાચી પડી રહી છે.. આજનો સમય ઝડપથી 'ઈ.બુક' વાચનનો જમાનો બનવા જઈ રહ્યો હોય તેવી તેની ગતીવીધીની અમને પ્રતીતી થઈ રહી છે તેથી જ આ ઈ.બુક સૌ વાચકોને સપ્રેમ..

કદાચ નવાયુગને પીછાણીને જ આદરણીય શ્રી રતીલાલ ચંદરયાએ આપણ સૌ ગુજરાતીઓને ગુજરાતી ભાષાનો આખો 'ઈ.શબ્દસાગર' સમો 'ગુજરાતીલેક્સીકન' (http://gujaratilexicon.com/) આંગળીનાં ટેરવાંવગો કરી આપ્યો છે. ભવીષ્ય માટે નીર્માયેલ આ અદ્ભુત વારસાની ખુબી અને વીશીષ્ટતાઓ વીશે પણ અમે થોડી જાણકારી આપતા રહીશું, જેથી સૌ કોઈ એમાં મળતી સવલત–સુવીધાથી પરીચીત થતા રહે અને તેનો ભરપેટ લાભ લેતા રહે.

ઈ.બુક બનાવવાની પ્રેરણા આપનાર અમેરીકાસ્થીત સ્નેહી ભાઈ અતુલ રાવલ (http://www.ekatrabooks.com/) નો, તે 'ઈ.બુક'ને આઈ.પૅડ માટે વાચનક્ષમ ઈ.બુક બનાવવામાં પોતાનો સક્રીય સાથ–સહકાર આપનાર જૅક્સન–મીસીસીપી, અમેરીકાના આલ્ફાગ્રાફીક્સના માલીક રમેશ–શીલ્પા ગજ્જર (rgajjar@alphagraphics.com)નો, પીસી માટે વાચનક્ષમ ઈ.બુક બનાવી આપનાર અમારા અઝીઝ મીત્રો–સાથીદારો અને

શરુઆતથી જ લેક્સીકન સાથે ભાષાસેવાના કાર્યમાં દીલ રેડનાર ભાઈ અશોક કરણીયા (ashok@gujaratilexicon.com), ભાઈ કાર્તીક મીસ્ત્રી (http://kartikm.wordpress.com/), તથા આર્નીયન ટૅક્નોલૉજીસમાંનાં સૌ ભાઈ–બહેનો, ખાસ કરીને બહેન મૈત્રી શાહ (maitri@arniontechnologies.com) વગેરે સૌનો હૃદયપુર્વક ખુબ ખુબ આભાર..

હજી બીજા બે સાવ અંગત અંગત નામોલ્લેખ કર્યા વીના રહેવાતું નથી. અતીવ્યસ્તતા છતાં છેલ્લી ઘડીએ ભક્તીભાવપુર્વક આ ઈ.બુકનું સરસ મુખપૃષ્ઠ-ટાઈટલ બનાવી આપનાર અમદાવાદની રેડીયન્ટ એડ્‌વર્ટાઈઝીંગ (http://www.radiantmedia.co/)ના માલીક શ્રી જયેશ–ઉર્વશી મીસ્ત્રી (jayesh.mistry@radiantmedia.co.in)નો ખુબ ખુબ આભાર..

અને જેનો સૌથી પહેલો આભાર માનવો જોઈએ તેનો સૌથી છેલ્લે માનું : 2000ની સાલમાં, કમ્પ્યુટરનો ‘ક’ નહીં જાણનાર મારા જેવા અભણને, સ્નેહને નાતે; પણ હઠપુર્વક લેપટૉપ ભેટ આપી કમ્પ્યુટરના આ નેટક્ષેત્રમાં પ્રવેશવા માટે ધક્કો મારનાર ફ્લોરીડાની વીખ્યાત ડીજીટ્રોન સીસ્ટમ્સ(http://www.digitronsystems.com)ના માલીક શ્રી. દીપક–ભાવના મીસ્ત્રી (dipak@digitronsystems.com)નો તો જેટલો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે. નીવૃત્તી પછી શું કરવું તેનો નકશો જેની પાસે ન હોય તેને, કોઈ આગ્રહપુર્વક કામે

લગાડી દે અને તે પાછું તે જ, તેના જીવનનું ધ્યેય બની રહે તે તો કોના નસીબમાં!

સૌ ઈ.બુક વાચનરસીયા વાચકોનું અમે ભાવભીનું સ્વાગત કરીએ છીએ અને શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ કે અમારો આ પ્રયાસ પણ સૌને પસંદ પડશે.

.રજુઆત.

ઉત્તમ.મધુ ગજ્જર

: સમ્પાદકો :

Late Ratilal Chandaria

Balvant Patel, e-mail : patel.balvant@gmail.com

Uttam Gajjar, e-mail : uttamgajjar@gmail.com

Ashok Karania, e-mail : ashok@gujaratilexicon.com

350 વાચનસામગ્રીના આવા ચૌદ ભાગ છે. જે ભાગ ન મળ્યો હોય તે મંગાવવા લખો : uttamgajjar@gmail.com

8th October, 2016





અનુક્રમણીકા

‘સન્ડે ઈ.મહેફીલ’ – ગરવું ઘડપણ

(‘સન્ડે ઈ.મહેફીલ’માં રજુ થયેલા ‘ઘડપણ’ વીશેના લેખો)

વાચકોને વીનન્તી :

અનુક્રમણીકાના ‘ક્રમાંક’ પર ક્લીક કરતાં જ તે લેખ ખુલશે અને શીર્ષકના બૉક્સની નીચે ઝીણા અક્ષરે લખેલા ‘અનુક્રમણીકા’ શબ્દ પર ક્લીક કરતાં ફરી અનુક્રમણીકા પર જવાશે..

આ સુવીધાનો લાભ લેવા વીનન્તી છે..

..આભાર..



1-001 : 29-05-2005

સિનિયર સિટિઝનનું સ્વરાજ

– ગુણવંત શાહ

અનુક્રમણીકા

સિનિયર સિટિઝન હોવું એ એક એવો વૈભવ છે, જે ઘણું ખરું વેડફાઈ જાય છે. વૈભવ શેનો ? જીવનમાં બે બાબતો ઓછી પડે ત્યારે માણસનું ખરું સુખ નંદવાય છે: 'સમય' અને 'અવકાશ.' સિનિયર સિટિઝન પાસે મબલખ સમય હોય છે અને અઢળક અવકાશ હોય છે. સમય અને અવકાશના આવા બેવડા વૈભવને લોકો "મોકળાશ" કહે છે. મોકળાશનો માલિક દુ:ખી શી રીતે હોઈ શકે ? એ દુ:ખી હોય છે; કારણ કે મોકળાશનું શું કરવું તેની ખબર એને નથી હોતી. મોકળાશ જેવી જણસને વેડફી મારવી એ ઘણાખરા વૃદ્ધોને વળગેલો માનસિક રોગ છે. મોકળાશમાં યોગની શક્યતા પડેલી છે. યોગને બદલે રોગ ગોઠવાઈ જાય તે માટે જવાબદાર કોણ? સિનિયર સિટિઝન પોતે !

ઘણાખરા સિનિયર સિટિઝનોને 'ગ્રહદશા' નહીં 'આગ્રહદશા' નડતી હોય છે. શંકરાચાર્ય કહી ગયા કે 'બુદ્ધિ ખીલે તેનું નામ અનાગ્રહ છે.' સિનિયર સિટિઝનના કેટલાક આગ્રહો નવી પેઢીને પજવનારા હોય છે. જેમ ઉંમર વધે તેમ આગ્રહો પણ ઉંમરલાયક બનીને થીજી જાય છે. આગ્રહ પોતાને માટે ભલે રહ્યો ! પોતાના આગ્રહો બીજા પર લાદે તે મૂર્ખ છે. મૂર્ખતા

પણ ખાસ્સી સિનિયર હોઈ શકે છે. દીકરાવહુને પોતાનો અભિપ્રાય એક વાર આપી દીધા પછીનું મૌન દિવ્ય હોય છે. સામેવાળી વ્યક્તિ ગમે તેટલી નાની ઉંમરની હોય તોય, તેને વણમાગી સલાહ ન આપવામાં વૃદ્ધત્વની અનેરી શોભા પ્રગટ થાય છે. જે વયોવૃદ્ધ સિટિઝન મફત સલાહ કેન્દ્રનો માલિક હોય તે દુ:ખી થવા સર્જાયેલો જીવ છે. ભગવાન પણ તેને સુખી ન કરી શકે.

માણસને મળતી મોકળાશ ગાભણી હોય છે. ઉત્તમ કવિતાઓ, નાટકો, શિલ્પો, ચિત્રો, ફિલ્મો, ગીતો અને કલાકૃતિઓ માનવજાતને મળ્યાં, તે માટે સર્જકોને પ્રાપ્ત થયેલી મોકળાશનો ફાળો મહત્ત્વનો રહ્યો છે. કવિ વોલ્ટ વ્હીટ્મન પોતાને ભવ્ય આળસુ 'મેગ્નીફિશંટ આઈડ્લર' તરીકે ગૌરવભેર ઓળખાવતો. નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા કવિ પાબ્લો નેરુદા પોતાનાં સંસ્મરણો પર લખેલા પુસ્તકમાં નવરાશનો મહિમા કરે છે અને ત્યાં સુધી કહે છે કે 'સમય વેડફવા જેવી સુંદર બીજી કોઈ ચીજ નથી.' અહીં સમય વેડફવાની વાત સાથે મોકળાશનું સૌંદર્ય કેન્દ્રમાં રહેલું છે. ઘણા સિનિયર સિટિઝન્સ મોકળાશનો સ્વાદ ધરાઈને માણે છે. એ સ્વાદનું રહસ્ય એમના મિજાજમાં રહેલું છે. એ મિજાજ એટલે સ્વરાજનો મિજાજ. સ્વરાજનો મિજાજ એટલે શું? 'હવે હું કોઈને જવાબ આપવા બંધાયેલો નથી', એવી દાદાગીરીમાં દાદાની ખરી શોભા પ્રગટ થાય છે. સ્વતંત્ર હોવું એટલે જ પોતાની મરજીના માલિક હોવું. મરજીની ગુણવત્તા એટલે જ જીવનની ગુણવત્તા. માણસે પોતાની મરજીને માંજી માંજીને શુદ્ધ કરવી રહી. મરજીના માલિકને, માલિકની

મરજી પર શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. સિનિયર સિટિઝનના સ્વરાજનું આ રહસ્ય છે.

જે વડીલોને સાહિત્ય, સંગીત, સત્સંગ, સમાજસેવા, પ્રવાસ કે પ્રેમ જેવી બાબતોમાંથી કોઈ એક સાથે પણ નિસબત ન હોય તેમણે દુ:ખી થવાની પૂરી તૈયારી કરી લીધી છે એમ કહી શકાય. નવરાશ એટલે કર્મશૂન્યતા નહીં; પણ મનગમતા કર્મની સમૃદ્ધિ. વડીલોએ વારંવાર પોતાની જાતને પૂછવા જેવો પ્રશ્ન છે, 'મારો માહ્યલો શેમાં રાજી ?' જે કર્મ કરતી વખતે 'હેત' અને 'હરખ'નો અનુભવ થાય તે કર્મ કરવું અને બીજું ફાલતું કર્મ ટાળવું એ તો પાછલી ઉંમરનો વિશેષાધિકાર ગણાય. જે વડીલ કોઈના કામમાં ટકટક ન કરે તે વડીલ પોતાના કામમાં બીજાની ટકટક નહીં સહન કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરે છે. આ દુનિયા આપણી કલ્પના પ્રમાણે ચાલે એવી ઈચ્છા રાખવી એ પણ એક પ્રકારની નાસ્તિકતા ગણાય. સમગ્ર જીવન કેવળ પૈસા એકઠા કરવામાં જ વીતી ગયું હોય, તો પાછલી ઉંમરે દુ:ખનું ડિવિડંડ મૃત્યુ સુધી મળતું જ રહે છે. નોકરી છૂટી જાય પછી જે ખાલી થેલી જેવા બની જાય, તેઓ નોકરી ચાલુ હતી ત્યારે પણ ખાલીખમ જ હતા ! એમને એ વાતની ખબર ત્યારે ન હતી, તે જુદી વાત છે.

સિનિયર સિટિઝનના સુખનો ખરો આધાર પગ ઉપર રહેલો છે. આપણે ત્યાં જે માણસ કમાણી કરતો હોય તેને માટે કહેવામાં આવે છે કે એ 'પોતાના પગ પર' ઊભો છે. જેના પગ સાબૂત તેનું ચાલવાનું સાબૂત ! જે ચાલવાનું રાખે તેને કકડીને ભૂખ લાગે. કકડીને લાગતી ભૂખ પછી જે ખવાય, તે અન્ન પચી

જાય છે. અન્નવૈભવનું ખરું રહસ્ય ભૂખવૈભવમાં સમાયું છે. જે સિનિયર સિટિઝન રોજ પાંચ કિલોમીટર સ્ફૂર્તિથી ચાલે તેને ભૂખવૈભવ સાથે થાકવૈભવ પણ પ્રાપ્ત થાય. થાકવૈભવ પ્રાપ્ત કરનારને ઊંઘવૈભવ પણ આપોઆપ મળે છે. ભૂખવૈભવ, થાકવૈભવ, અને ઊંઘવૈભવ પ્રાપ્ત થાય, તેને સ્ફૂર્તિવૈભવ મળી રહે છે. સ્ફૂર્તિ છે, તો જીવન છે. જીવન છે, તો જીવવાનો આનંદ છે. આનંદનું ઉદ્ઘાટન પગના સદુપયોગ થકી થતું હોય છે. પગ વડે પરમેશ્વર સુધી પહોંચવાનું છે. લોકો પથારી થકી પરમેશ્વર સુધી પહોંચવાની પેરવી કરતા હોય છે. એક વડીલ પંચાણું વર્ષે મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે દીકરાની વહુ બોલી, 'પપ્પા સવારે તો ફરવા ગયેલા અને બપોરે એકાએક શાંત થઈ ગયા !' મૃત્યુ પામેલા વડીલને આનાથી ચડિયાતી અંજલિ બીજી શી હોઈ શકે ? એને કહેવાય રળિયામણું મૃત્યુ !

વડીલોએ કોઈ પણ હિસાબે બે કલાક પોતાના ખાસ કલાકો તરીકે અલાયદા રાખવા જોઈએ. પરિવારના જુનિયર લોકોને તેથી ખાસ રાહત મળતી હોય છે. સિનિયર સિટિઝનને પોતાના સ્વરાજની જેમ જુનિયર સિટિઝનનું સ્વરાજ પણ વહાલું હોવું જોઈએ. ખાસ કરીને દીકરાની વહુનો આદર જીતી લેવાની કળા ખૂબ મહત્ત્વની છે. જે સાસુને માતા બનતાં ન આવડે અને જે સસરાને પિતા બનતાં ન આવડે તેઓ કુલ્લી નપાસ ગણાય. છૂટાં રહેવું સારું, છેટાં રહેવું સારું; પણ ભેગાં રહીને ઝઘડતાં રહેવું અત્યંત નઠારું ! તમે દીકરાની જન્મતિથિ યાદ નહીં રાખો તો ચાલશે; પણ પુત્રવધૂની વર્ષગાંઠ યાદ રાખીને નવી સાડી ભેટ આપવાનું ચૂકી જાઓ તેમાં શાણપણ નથી. જે પરિવારમાં

ગૃહલક્ષ્મીનો આદર નથી હોતો, તે ઘરમાંથી સુખ પાછલે બારણેથી ભાગી છૂટે છે.

પૂજ્ય રવિશંકર મહારાજ વાતવાતમાં કહેતા કે માણસે પાકેલી ખારેકની માફક ખરી પડવાનું છે. સીધી લીટીનો માણસ નાસ્તિક હોય તોય આધ્યાત્મિક જાણવો. આપણે ત્યાં ક્યારેક સો ટચનો સજ્જન મનુષ્ય કોઈ લંપટ સાધુનો ચરણસ્પર્શ કરતો જોવા મળે ત્યારે દુખ થાય છે.

કેટલાક સિનિયર નાગરિકો ભક્તિમાં વેવલા બનીને ગાંડપણ પ્રગટ કરતા રહે છે. એ માટે આવનારા મૃત્યુનો ડર કારણભૂત છે. સિનિયર સિટિઝનની ખુમારી ખૂટવી ન જોઈએ.

ખુમારી ખૂટે ત્યારે જ ઘડપણ પ્રવેશે. ઘડપણની ખરી બહેનપણી ખુમારી છે. સિનિયર સિટિઝન હોવાને નાતે ગુજરાતના સૌ સિનિયર સિટિઝન્સને ખાસ વિનંતી છે. ‘તમને ટટ્ટાર રાખનારી અખંડ સૌભાગ્યવતી ‘ખુમારી’દેવીને જાળવી લેવાનું ચૂકશો નહીં.’

..પાઘડીનો વળ છેડે..

આપણે વૃદ્ધ થઈ ગયાં તેથી હસવાનું ઓછું નથી થયું; પરંતુ આપણું હસવાનું ઓછું થયું, તેથી આપણે વૃદ્ધ થઈ ગયાં !

- એક ‘અનામી ચિંતક’

...ગુણવંત શાહ...

ફેબ્રુઆરી 20, 2005ના **‘સંદેશ’** દૈનિકની રવિવારીય **‘સંસ્કારપૂર્તિ’**માંથી, **‘સન્ડે ઈ–મહેફીલ’–001** માટે લેખકશ્રી.ની

પરવાનગીથી સાભાર... ગુજરાતી યુનિકોડ 'શ્રુતિ' ફોન્ટમાં પુનર્લેખન: uttamgajjar@gmail.com -

લેખકસમ્પર્ક :
ગુણવન્ત શાહ – 139, 'ટહુકો'-વીનાયક સોસાયટી, જે.પી. રોડ, વડોદરા-390020
લેખકનો બ્લૉગ : https://gunvantshah.wordpress.com/



2-10 : 31-07-2005

પાનખરે વસંતની લહેર

-અનંત

અનુક્રમણીકા

યુગ પલટાયો; છતાં સ્ત્રીને આજે પણ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં પીતા, પતી અને પુત્રના અંકુશ હેઠળ જીવવું પડે છે.

પ્રેમાળ, સમજુ, પીતા, પતી, પુત્ર મળે તો આ અંકુશનો એને અહેસાસ થવા દેતા નથી; પણ અંકુશ નેપથ્યે તો હોય જ છે. આ બંધનમાં કુનેહભરી રીતે જીવી જાણવું એ સ્ત્રીની આગવી સુઝની બાબત છે.

ખાસ કરીને તેના જીવનની પાનખરે, જ્યારે પુત્ર પોતાના કુટુંબમાં ગરકાવ થઈ ગયો હોય ત્યારે, 'મા' એમાં 'બોજારુપ' – 'બંધનરુપ' જણાય છે. આવે વખતે સ્ત્રીએ સ્વેચ્છાએ દુર ખસી, પોતાની આગવી પ્રવૃત્તી વીકસાવી, અન્યની અપેક્ષારહીત જીવન જીવવું.

પુત્ર મુશ્કેલીમાં હોય, મુંઝાયેલો હોય, એને સહાયની જરુર હોય, તો બધી જ પ્રવૃત્તી દુર હડસેલી હાજર થઈ જવું, બાકી કોઈ બાબતમાં માથું નહીં મારવું. અનુભવોની વણઝારમાંથી પ્રાપ્ત થયેલી ઉંડી સુઝસમજની જો પુત્ર કદર કરે અને સલાહ માગે તો જરુર આપવી; બાકી વણમાગી સલાહ કે અભીપ્રાય ક્યારેય રજુ નહીં કરવાં.

ગમે તેટલી સધ્ધર આર્થીક વ્યવસ્થા કરી હોવા છતાં; પાનખરના કોઈક તબક્કે તો કટોકટી જણાશે જ, તો આ કપરા કાળ માટે અગમચેતી વાપરી પહેલેથી જ બચત કરવી. શક્ય હોય ત્યાં સુધી પુત્ર પાસેથી આર્થીક અપેક્ષા નહીં રાખવી.

પરીવાર, મીત્રવર્ગ, સમાજ દરેકને ઉપયોગી બની જીવી જાણવું. ક્યારેય 'બીચારા' કે 'દયાપાત્ર' નહીં બનવું, સ્વાવલંબી બની પારકાની સેવા કરતા રહેવું, જેથી બધે આવકારપાત્ર બનાય. નહીં તો સ્વજનો પણ બોજારુપ ગણી તરછોડશે. ખોટી લાગણીનાં પુરમાં કદી તણાવું નહીં. જાડી ચામડીના બની, નીજાનંદમાં ડુબી, સેવામય, નીઃસ્પૃહ જીવન અપનાવી, સંજોગો સાથે સમાધાન કરી લેવું. ડગલે ને પગલે જો અપમાન, ઉપેક્ષા, ઉદ્ધતાઈ, તોછડાઈના કડવા ઘુંટડા પીવાનો વારો આવે તો નીલકંઠ બની જઈ હસતે મોઢે તે પી જવા. વીષમતામાં સમતા કેળવવી, સહીષ્ણુ બની, મીજાજ કાબુમાં રાખી, મીતભાષી બની જવું. પોતાનાં દુઃખ પોતાનાં દીલમાં જ સમાવી દેવાં. ભુતકાળમાં કરેલ ઉપકારો ભુલથી પણ ક્યારેય યાદ ન કરવા; કારણ કે તે યાદો અત્યંત દુઃખદાયી પુરવાર થશે.

જીવનનો આ સૌથી કપરો કાળ, જ્યારે ગાત્રો શીથીલ બની જાય, નેત્રો ઝાંખપ અનુભવે, જ્યારે દીલ પ્રેમ, સહકાર, આધાર માટે સૌથી વધુ તડપે; ત્યારે જ તે બધા વગર જ જીવતાં શીખી જવું.

આવે વખતે ફક્ત બીજાના ગુણ જ જોવાની દૃષ્ટી કેળવવી અને જો કોઈ નીર્ગુણ જ હોય તો, તે તરફ દુર્લક્ષ કરી,

ઉપેક્ષા સેવી, ઋણાનુબંધ સ્વીકારી, અલીપ્ત થઈ જવું. તો જ જીવનમાં શાંતી પ્રાપ્ત થશે.

આ બધું એક માનવનું નહીં પણ; કદાચ એક 'મહામાનવ'નું કામ છે. ક્યારેક તો સહીષ્ણુતાનો બંધ તુટી પડશે અને મન ભાંગી પડશે; પણ તે વખતે આત્મામાં લીન થઈ જઈ, પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા પ્રયત્ન કરવો.

ઘરના કોઈક અંધારા ખુણે એકાંતે બેસી આંસુ સારી લેવાં. વરસાદ વરસી ગયા પછી, કાળાં ડીબાંગ વાદળો હટી જાય છે અને નભ ફરી એકવાર સ્વચ્છ બની જાય તેવી રાહતનો અહેસાસ થશે અને જીવનની પાનખરે પણ વસંતની લહેર અનુભવાશે.

લેખક: 'અનંત'

નવેમ્બર 6, 2000ના 'ગુજરાત સમાચાર' દૈનીકમાંથી સાભાર...



3-13 : 21-08-2005

ઘડપણ-મનની અવસ્થા

–ગુણવંત શાહ

અનુક્રમણીકા

પ્રત્યેક સુર્યાસ્ત નવું અંધારું મુકતો જાય છે. પ્રત્યેક સુર્યોદય નવું અજવાળું લેતો આવે છે.

છાશ પીવાનું ઘટતું જાય છે અને બીયર પીવાનું વધતું જાય છે. ગોળપાપડી ખાવાનું ઘટતું જાય છે અને ચોકલેટ ખાવાનું વધતું જાય છે. ગાય પાળવાનું ઘટતું જાય છે અને કુતરાં પાળવાનું વધતું જાય છે. ચાલવાનું ઘટતું જાય છે અને ‘સ્કુટરવા’નું વધતું જાય છે. વીચારવાનું ઘટતું જાય છે અને ડાચું વકાસીને ટીવી જોયા કરવાનું વધતું જાય છે.

લોહીની સગાઈની અને લગ્નસંબંધની બોલબાલા ઘટતી જાય છે અને મનમેળનાં માનપાન વધતાં જાય છે. માબાપની કડકાઈ ઘટતી જાય છે અને સંતાનોની જોહુકમી વધતી જાય છે. ભાખરીની જગ્યાએ બ્રેડ અને ઢેબરાંની જગ્યાએ પીત્ઝાનું ચલણ વધતું જાય છે.

લીંબુનું શરબત એકાએક લીમકા બની જાય છે. યુગલ હોય એવાં કપ–રકાબીની જગ્યાએ વાંઢો ‘મગ’ આવી જાય છે. ઘરેઘરે ગૃહીણીઓ કહેતી થઈ છે: ‘આજે બહાર જમી આવીએ.’ સ્કુટર નારીમુક્તીનું વાહન બની રહ્યું છે.

જુની આંખે નવા તમાશા જોવાની પણ એક મઝા હોય છે. આવી મઝા ન માણી શકે તેવી અવસ્થાને જ ઘડપણ કહેવામાં આવે છે. ઘડપણ મનની અવસ્થા છે.

ડૉ. ગુણવંત શાહ

'**વીરાટને હીંડોળે**' પુસ્તકમાંથી સાભાર……

લેખકસમ્પર્ક:

ગુણવન્ત શાહ – 139, 'ટહુકો'-વીનાયક સોસાયટી, જે.પી. રોડ, વડોદરા-390020

લેખકનો બ્લૉગ : https://gunvantshah.wordpress.com/



4-30 : 01-01-2006

વૃદ્ધોનો આદર – એ જ યુવાપેઢીની શોભા

- વલ્લભ ઈટાલીયા

અનુક્રમણીકા

શરીર અને સમય બન્ને વફાદારીપુર્વક પોતાનો ધર્મ પાળે છે. બાલ્યાવસ્થા સમય જતાં વૃદ્ધાવસ્થાને આંબે એ કુદરતનો કાનુન છે. કોઈ કુટુમ્બ કેટલું સંસ્કારી છે, એ જાણવા એ કુટુમ્બનાં ‘બાળકો કેટલું હેત’ અને ‘વૃદ્ધો કેટલો આદર’ પામે છે તે જાણી લેવું. આપણા સમાજમાં વૃદ્ધોની કેટલી કાળજી લેવાય છે એના પર આજની યુવાપેઢીની ખાનદાની નીર્ભર છે.

જે ઘરમાં વૃદ્ધોને અશાન્તી હોય એ ઘરમાં શાન્તી હોવાની સંભાવના નહીંવત હોવાની. કેટલાંક ઘરો પર ‘માતૃકૃપા’ કે ‘પીતૃકૃપા’ લખેલું તો હોય; પરંતુ એ ઘરનાં વૃદ્ધોને મળીએ ત્યારે ખબર પડે કે માતા અને પીતા તો સંતાનોની કૃપા ઉપર જીવી રહ્યાં છે ! ઘડપણમાં ગમતું નથી અને સમય કેમ કાઢવો ? આવા સમયના ખાલીપાને પુરવાની સમસ્યા પાયાની બની જાય છે. આવા સમયે વૃદ્ધો પરીવારજનોનાં કેવળ સ્નેહ અને હુંફ ઝંખે. કેટલીક વાર તો મનગમતો ખોરાક ન મળે ત્યારે પણ વૃદ્ધોની હતાશા વધી જાય છે. કેટલીક વાતો ખુબ નાની હોય; પરંતુ વૃદ્ધોની સમસ્યા ઉકેલવા પુરતી હોય છે.

બાળપણ મળ્યું એટલે માણસને ઘડપણ મળે એવી પુરી સંભાવના રહેલી છે. માણસે વૃદ્ધાવસ્થાની તૈયારી યુવાવસ્થા કે પ્રૌઢાવસ્થાથી કરવી જોઈએ. વૃદ્ધોએ પોતાના નીર્વાહ પુરતી બચત પુર્વાવસ્થામાં જ કરી રાખવી જોઈએ. ખાવા–પીવા, રહેવા–પહેરવાની વ્યવસ્થા થાય એટલી બચત હોય તો પોતાનો બોજો સંતાનો પર ન આવી પડે. ધ્યાનમાં રાખ□જો, સંતાનો તથા વૃદ્ધોનું જીવન ઝઘડાખોર અથવા કડવું બનાવી દેનારું સૌથી પ્રથમ અને સૌથી મજબુત કારણ ‘આર્થીક બોજ’ છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં આર્થીક વ્યવસ્થા વગર જીવવું એ ઘણીવાર બોખા મોઢે ચણા ચાવવા જેવું કઠીન બની જાય છે.

શરીરથી યુવાન લાગતો માણસ પણ મનથી માંદો અને વૃદ્ધ હોઈ શકે અને શરીરથી વૃદ્ધ થયેલો માણસ પણ મનથી યુવાન અને તંદુરસ્ત હોઈ શકે. શરીરથી ઘરડો થયેલો માણસ આનન્દમાં રહી શકે; મનથી ઘરડો થયેલો નહીં. બુઢાપામાં માણસ પોતાના મન અને વૃત્તીઓ પર કાબુ રાખી શકે, સંયમ અને આત્મનીયંત્રણ જાળવી શકે તો સુખી થવાનું બહુ અઘરું નથી. ૬૫ વર્ષ વટાવી ચુકેલા ઘણા યુવાન વૃદ્ધોને હું નીકટથી જાણું છું. અન્યને ઉપયોગી બની જીવન જીવવાના નીતનવા ઉમળકાથી છલકાતા યુવાન વૃદ્ધો ! દેહધર્મને વફાદારીપુર્વક પાળવામાં આવે તો વૃદ્ધત્વમાં પણ યુવાનીનો એહસાસ જળવાઈ રહેવો અશક્ય નથી. શારીરીક પક્ષાઘાત કરતાં માનસીક પક્ષાઘાત માણસ માટે ઓછો હાનીકર્તા નથી હોતો.

મીત્રો, આપણે પથ્થરની પુજા ભલે કરીએ; પરંતુ આપણા ઘરના પાયાના પથ્થર તો છે–'વૃદ્ધો'. ઘરડાં માબાપને તરછોડી, ઈશ્વરને પામવા મથતો માણસ, પરમાત્માને પામે એ વાતમાં માલ નથી. દરેક સાસુ–સસરા પોતાની પુત્રવધુને દીકરી સમજીને વ્યવહાર કરે અને દરેક વહુ તેનાં સાસુ–સસરાને માતા–પીતા માને તો ઝઘડાને કેટલો અવકાશ બચે ?

વણમાગી સલાહ આપ્યા કરવાની વૃદ્ધોની કુટેવને કારણે યુવાપેઢીને ઝડપથી અરુચી અને અપચો થાય છે. માણસ જ્યાં સુધી કુટુમ્બના ઉપયોગમાં આવે છે ત્યાં સુધી જ તેના હુકમનો અમલ થાય છે; પછી વીસ્ફોટ થાય છે ! આપણી વાતો, સામેના માણસને ક્યારે કંટાળો આપે છે એ સવાલનો જવાબ વૃદ્ધોને શોધતાં આવડી જાય, તો ઘણી સમસ્યાઓ ઉકલી જાય. વૃદ્ધોએ યુવાનો માગે તો જ અને તે બાબતે જ સલાહ આપવા જેટલી કરકસરની ટેવ પાડવા જેવી છે. કુટુંબના સભ્યોને સલાહની જરુર પડે ત્યારે હોંશેહોંશે દોડતાં ભલે આવે. એટલા વીલંબથી આપેલી સલાહ કદી કોઈને કઠે ખરી ? વૃદ્ધોએ જાણી રાખવા જેવું છે કે, થોડા જ વખતમાં તેઓ તો કાયમી વીદાય લઈ જ લેવાના છે અને તે પછીય સંતાનોનું જીવન તો તેમની શક્તી, સમજ તથા સામર્થ્ય અનુસાર ચાલવાનું જ છે ! પછી એ બાબતે વૃદ્ધોએ જીવતાં જ અનાસક્તી કેળવવી એ ડહાપણભર્યો માર્ગ છે.

માણસ ઘરડો થાય એટલે માથાના વાળ રેશમ જેવા ધોળા થઈ જાય, ચામડી સાંઢીયાના હોઠની જેમ લબડી પડે, ચહેરા પર ચોળાઈ ગયેલા કાગળની જેમ ઠેકઠેકાણે કરચલીઓ પડી જાય, દાંત મોઢામાંથી ફરવા નીકળી જાય, પગ ડગલાં

માંડે ત્યાં ઘડ પડુંપડું થાય, આંખો જાડા કાચના ડાબલાની આરપાર માંડ થોડું ભાળે, શરીરનાં બધાં અંગો એકપછી એક કમજોર થવા માંડે; પણ 'જીભ એવી માયા' છે કે, એ ઘડપણમાં વધારે જોર પકડે !

જે માણસ ઘડપણમાં પોતાની જીભને કાબુમાં રાખી શકે છે, એ ૧૦ ટકા સંજોગોને પોતાના કાબુમાં રાખી શકે છે. જે વૃદ્ધો ક્યારે બોલવું, કેટલું બોલવું, શું બોલવું અને કેવી રીતે બોલવું, આટલું ન જાણી રાખે, તેને દુ:ખી થવાનો અધીકાર છે. મારો દીકરો થોડોક સમજણો થાય એટલે મારે કહી રાખવું છે કે, હું ઘડપણમાં બહુ ફેંકાફેંક કરું કે, મેં તો યુવાનીમાં આમ કરેલું ને તેમ કરેલું–એવી ડંફાસો મારું તો મને મારો આ લેખ એકવાર સામે જરુર ધરજે..

સમય મળે ત્યારે યુવાનોએ વૃદ્ધ વડીલ પાસે જઈ બેસવું અને તેમને અનુકુળ હોય તેવી વાતો કરવી, તો વૃદ્ધને પારાવાર માનસીક પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય. વૃદ્ધો પ્રત્યે આદર, સ્નેહ અને ઉષ્માભર્યો વર્તાવ રાખવો એ યુવા પેઢીની જવાબદારી જ નહીં; ધર્મ પણ છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરડાં દાદા–દાદીનો એક રુમ અલાયદો રહેવો જોઈએ. વૃદ્ધોને પણ નરવી અંગતતા જોઈએ. અંગતતા એક અત્યંત જરુરી અને એટલી જ પવીત્ર ચીજ છે. વૃદ્ધ દાદા–દાદી એક ઓરડીમાં સાથે ન સુઈ શકે એવા વીચારો સોળમી સદીમાં શોભે; એકવીસમી સદીમાં નહીં !

પાછલી ઉંમરે માણસ ઘરભંગ થાય, વીધુર કે વીધવા બને ત્યારે તેના જીવનમાં ખાલીપો વધારે વીકરાળ બની જાય

છે. તોફાનગ્રસ્ત દરીયામાં નાવીક વગરની નાવ ફંગોળાતી રહે તેમ, જીવનસાથી વગરની વૃદ્ધોની જીન્દગી સંસારમાં ફંગોળાતી રહે છે. અચાનક આવી પડેલી એકલતા અસહ્ય લાગવા માંડે છે. માણસે માત્ર સાથે (બેકલા) જીવવાની જ નહીં; 'એકલા' જીવવાની પણ માનસીક તૈયારી કરી રાખવી જોઈએ.

જીવનમાં મોટા ભાગની સમસ્યાઓનું મુળ હોય છે– અપેક્ષા. મને ગણો, મને પુછીને જ બધું કરો, મને મહત્ત્વ આપો, મારી સાથે ચર્ચા–વીચારણા કરીને જ સઘળાં વ્યાવહારીક કાર્યો કરો– વૃદ્ધોની આવી જીદ અને અધીકારવૃત્તી કેટલીક વાર ઘરમાં ઝઘડાનાં મુળ રોપે છે. જીવનમાંથી દુ:ખનાં મુળીયાં ઉખેડી નાખવાં હોય તો પહેલાં અપેક્ષાનાં મુળીયાં ઉખેડી નાખવાં પડે. અપેક્ષાઓના સ્થાને સ્વજનો પ્રત્યે કેવળ નીર્વ્યાજ સ્નેહ અને સાચકલો પ્રેમ પ્રગટે તો સુખી થવાનું અઘરું નથી. માણસ વધેલા નખ કાપે છે એમ, વધેલી અપેક્ષાઓને પણ કાપતા રહેવું જોઈએ !

વૃદ્ધોએ પોતાની એકલતા દુર કરવા સમાન વયસ્કોની સોબત–કંપની બનાવી લેવી એ બહેતર માર્ગ છે. આ ભાગદોડના યુગમાં સન્તાનો પાસેથી સોબત માટે સમય માગવો એ વૃદ્ધો પાસેથી ખોરાકી માગવા જેવું છે !

સમવયસ્કો સાથે દોસ્તી–સોબત વધારવા ઉપરાંત વૃદ્ધોએ મનપસંદ એવા રસો પણ કેળવી લેવા જોઈએ: ખાસ કરીને વાચન, સંગીત–ભજન, જેવા શોખ. શાકભાજી લાવવાં–ફોલવાં–છોલવાં જેવું ઘરનું અમુક હળવું કામ વડીલો કરે તો વૃદ્ધોનો સમય પસાર થાય અને એને ઘરમાં પોતાની

ઉપયોગીતા વરતાય. ડોસીમા તો ઘણાં ઘરકામમાં જોડાઈ શકે; પણ પશ્ન ડોસાજીનો છે ! વડીલો–વૃદ્ધો માટે ઉત્તમોત્તમ કામ તો બાળકોને રમાડવાનું હોય. માતાથી માંડીને શીક્ષક સુધીની ભુમીકા અદા કરવી એ ‘અદા’ માટે અઘરી વાત નથી. લાડકાં બાળકો અને વત્સલ–પ્રેમાળ દાદા–દાદી એ સંસારનું એક માણવા લાયક દૃશ્ય છે.

બુઢાપામાં ઘરમાં કોઈ સંભાળ ન રાખે, સ્વભાવથી સ્વજનો સાથે મેળ ન બેસે ત્યારે કેટલાક વૃદ્ધજનોને ઘરડાંઘરનું શરણું શોધવું પડે છે. જીવનભરના પરીશ્રમથી જે ઘરનો માળો બાંધ્યો હોય એવા દીર્ઘપરીચીત ઘરને પળવારમાં ત્યજી, વૃદ્ધાશ્રમમાં જતાં વૃદ્ધોને કેટલી વેદના થતી હશે ? હું વૃદ્ધ ન હોવા છતાં માત્ર કલ્પનાથી વૃદ્ધની વેદના સમજી શકું છું. ‘દીકરી ઘર છોડે’ અને ‘દીકરો તરછોડે’ ત્યારે દુનીયામાં કોઈ બાપનું હૈયું નીચોવાયા વીના અને આંખો ભીંજાયા વીના રહી શકે ? મીત્રો, રાજા હોય કે રંક, સૌથી વધારે સુખી તો એ છે, જે પોતાના ઘરમાં શાન્તી મેળવી શકે.

ભારતમાં આઠેક કરોડ જેટલાં વૃદ્ધો હયાત હોવાનો અંદાજ છે. આટલી મોટી સંખ્યામાં જીવી રહેલાં વૃદ્ધો, યુવાપેઢી તરફથી આદર પામતાં થાય તો દેશનો ખુબ મોટો વૃદ્ધસમાજ તેમના જીવનનું અંતીમપર્વ–ઉત્તરાવસ્થા, આનંદપુર્વક ગાળી શકે. એને માટે બન્ને પક્ષે બાંધછોડ કરવી જરુરી છે. બાંધછોડ વગરનો માણસ એટલે બ્રેક વગરનો ખટારો ! –વલ્લભ ઈટાલીયા

74–હંસ સોસાયટી, વરાછા રોડ, સુરત–395 006 ઈ.મેઈલ : vallabhitaliya@gmail.com

મોબાઈલ : 98258 85900

સુરતના દૈનીક ‘લોકસમર્થન’(જે હવે બંધ પડ્યું છે.)ના તા. 3 જુલાઈ 2003ના અંકમાંથી સહેજસાજ ટુંકાવીને સાભાર..

..ઉત્તમ ગજ્જર..



5-79 : 10-12-2006

સીત્તરમે વર્ષે...... અદ્ભુત વળાંક !

–શશીકાંત શાહ

અનુક્રમણીકા

આનંદશંકર નીવૃત્ત કલેક્ટર હોવાને કારણે શહેરમાં ખુબ જાણીતા હતા. મીતભાષી પ્રકૃતી, ચહેરા પર સદા રમતું રહેતું સ્મીત અને દુનીયાભરનું જ્ઞાન ધરાવતું દીમાગ એ એમના વ્યક્તીત્વનાં મુખ્ય લક્ષણો. છેલ્લાં સાત વર્ષથી કૅન્સરથી પીડાતી સદાસંગીની વહાલસોયી પત્નીનું અવસાન થતાં આનંદશંકર એકલા પડી ગયા. પુત્ર, પુત્રવધુ અને તેમનાં બે સંતાનોની વચ્ચે તેમના જીવનમાં હવે કેવું પરીવર્તન આવે છે તે જાણવા સૌ આતુર હતા. સીત્તેરની વયેય પચાસ–પંચાવનના દેખાતા આનંદશંકર પુનઃ લગ્ન કરશે એવી અફવા આગ પકડે તે પહેલાં જ ઠંડી પડી ગઈ. તેમણે તો નજીકના એક મીત્રને કહ્યું કે, ‘આઠ–દસ વરસ પછી હું તો પૌત્ર–પૌત્રીનાં લગ્નમાં મહાલવા આતુર છું. મારા લગ્નની તો હું કલ્પના જ નથી કરી શકતો.’

‘ભુમીપુત્ર’ના છેલ્લે પાને ‘હરીશ્ચંદ્ર’ બહેનોની વાર્તાઓમાં બને તેવી ઘટના એમના જીવનમાં ઘટી. મેં જ્યારે એમની કહાણી પ્રગટ કરવા અનુમતી માંગી ત્યારે નામ ન પ્રગટ

કરવાની વીનંતી સાથે તે સ–સંકોચ આપી અને કહ્યું, ‘મારો સુખદ અનુભવ ભલે લોકો સુધી પહોંચે.’

પ્રભાવશાળી નોકરીમાંથી નીવૃત્ત થયા પછી આનંદશંકરે શેષજીવન મુંબઈમાં પસાર કરવાનું નક્કી કર્યું. તેઓ નીજી પારીવારીક જીન્દગીમાં સાવ સુખી હતા. પુત્ર એક પ્રાઈવેટ કંપનીમાં જનરલ મેનેજર હતો. પુત્રવધુ અંગ્રેજી સાથે એમ.એ. થયેલી સફળ ગૃહીણી હતી. દસ વર્ષનો પૌત્ર સુકેતુ અને છ વર્ષની પૌત્રી સ્વીટીને કારણે હવે આ સમયાવકાશ ઉત્સવમાં પલટાઈ રહ્યો હતો. સાંજે પત્ની જોડે દેવદર્શન. આમ, સવાર, સાંજ અને રાત રળીયામણી બની રહી હતી. પણ એક સરખા દીવસો ક્યાં સદા કોઈના ટકે છે ! પત્ની જીવલેણ કૅન્સરની બીમારીમાં સપડાયાં, સાત વર્ષ રીબાયાં ને અવસાન પામ્યાં. આનંદજી બીચારા ભીતરથી સાવ એકલા પડી ગયા.

વૈજ્ઞાનીક વીચારધારાને વરેલા આનંદજીએ સદ્ગત પત્નીની ઈચ્છાનુસાર અંતીમવીધી પતાવી. સ્વજનો વીદાય થવા માડ્યા. વીધવાબહેન સુલક્ષણાની વીદાય પછી આનંદજી છેક એકલા પડી ગયા. પત્નીની વીદાય પછીની આ પહેલી જ સાંજ હતી જ્યારે આનંદજીને બેકલતામાંથી એકલતાનો વસમો અહેસાસ થઈ રહ્યો હતો. સાડાત્રણ કલાકની એ સાંજ આખી આનંદજી, જીન્દગીની યાદોનાં વાદળો વચ્ચે ઘેરાયેલા રહ્યા અને માનસીક રીતે સાવ ભાંગી પડ્યા. પાછલી ઉંમરે જીવનસંગીનીનો જ્યારે સાથ છુટે–અને તે ક્યારેક તો છુટે જ–તો કેટલી કપરી પરીસ્થીતી ઉદ્ભવે તે અંગે આ નીવૃત્ત કલેક્ટરે ઘણું વાંચ્યું–સાભળ્યું હતું. પણ આજે હવે તેમને પોતાના

શેષજીવનની કરુણતા અને ભીષણતાનો ખ્યાલ આવ્યો. આજે સાંજે પાંચ વાગ્યે મંદીરે પહોંચવાનો ક્રમ પહેલી વાર તુટ્યો. એમને ખાતરી થઈ કે જીવન હવે નવેસરથી ગોઠવવું પડશે. પત્નીના અવસાન પછી પ્રૌઢાવસ્થામાં પુનર્લગ્ન કરતા પુરુષમીત્રો પ્રત્યે એમને જીવનમાં પહેલી વાર સહાનુભુતી જન્મી. જો કે, પોતાના સંદર્ભમાં એ વીચાર જ અપ્રસ્તુત હોવાની પ્રતીતી પણ એમને થઈ.

બીજે દીવસે નીયત સમયે સવારે પાંચ કલાકે આનંદશંકરની ઉંઘ ઉડી ગઈ. એમણે આદતવશ પત્નીને ગુડ મોર્નીંગ કર્યાં. પણ પછી તેમને પોતાની ભુલ સમજાઈ. ભારે ગમગીન હૃદયે પરીસ્થીતીનો સ્વીકાર કરી લીધો કે હવેનો જીવનપથ તો સાથસંગાથ વીના 'એકલા' જ કાપવાનો છે. જીવનમાં આજે પહેલી જ વાર જાતે ચા બનાવવી પડશે અને ખાંડ–ચાના ડબ્બાયે જડશે કે કેમ તેના વીચારે બ્રશ કરતાં કરતાં જ આનંદશંકરે ઉદ્વેગ અનુભવ્યો. પુત્રવધુ આસ્થા સવારે સાત પછી ઉઠતી અને પુત્ર તો આઠે ઉઠતો. એક કપ ચા પીને મોર્નીંગ–વૉક માટે નીકળી જવાના ઈરાદા સાથે તેમણે વૉશ–બેઝીન છોડ્યું. ચા બનાવવા કીચન તરફ જઈ રહેલા આનંદશંકરે જોયું કે ડાઈનીંગ ટેબલ પર ચા એમની રાહ જોઈ રહી હતી અને ત્યાં જ રાહ જોઈને બેઠેલી આસ્થા બોલી, 'પપ્પાજી, ચા તૈયાર છે. તમે ચાને ન્યાય આપો એટલે આપણે મોર્નીંગ–વૉક માટે નીકળીએ.' આનંદશંકરનું આશ્ચર્ય હજી શમે ત્યાં તો આસ્થા ટહુકી, 'કેમ, નવાઈ લાગે છે, પપ્પાજી ? આજથી મમ્મીની જગ્યાએ હું તમને કંપની આપીશ. છોકરાઓ

ઉઠે તે પહેલાં તો આપણે ઘરે આવી જઈશું.' ચા પીતાં પીતાં આનંદશંકરની આંખોમાં અશ્રુબીંદુ છલકાઈ ઉઠ્યાં. આસ્થાએ વળી આનંદજીને ભાવતી, જરા તીખી, મસાલાવાળી ચા બનાવી હતી. પત્નીના હાથે બનતી ચા અને આજની આ આસ્થાના હાથની બનેલી ચામાં કોઈ ફરક નહોતો. આસ્થાએ વૉકીંગ–સ્ટીક, ચંપલ અને રુમાલ પણ તૈયાર રાખ્યાં હતાં. તેમણે મનોમન નોંધ્યું કે પુત્રવધુએ તેમની કાળજી લેવામાં અદ્દલ સાસુજીની જ સ્ટાઈલ પકડી હતી. વહેતું રહ્યું જીવન, આમ.

પત્નીના અવસાન પછીનાં ત્રણ વરસ બાદ આનંદશંકરે પોતાના લંગોટીયા મીત્ર આગળ પોતાની જીવનકીતાબનું એક પ્રકરણ ખુલ્લું મુકતાં કહ્યું, 'જ્યારે પત્નીનું અવસાન થયું ત્યારે હું લગભગ મુઢ બની ગયો હતો. વૃદ્ધાવસ્થામાં જીવનનો ભાર એકલા એકલા વેંઢારવાનું કામ કેટલું મુશ્કેલ છે તે મેં મારા મીત્રોના અનુભવોથી જાણ્યું હતું. પુત્ર અને પુત્રવધુ જાણે આપણને ઓળખતાં ન હોય તેવું વર્તન કરે ત્યારે તો એક એક દીવસ એક એક યુગ જેવો લાગે. પેલા રામલાલને હૉસ્પીટલમાં દાખલ કર્યો, તો તેની દીકરી અને જમાઈ આવીને સાત દીવસ રહ્યાં; પણ પુત્રવધુ તો પોતાની માની માંદગીનું બહાનું કાઢી પીયર જતી રહી અને પુત્ર પણ દીવસમાં એકાદ વાર કોઈ મહેમાનની જેમ દસ–પંદર મીનીટ મોઢું બતાવીને નીકળી જતો હતો. ઘણે ઠેકાણે આ પ્રકારનાં દૃશ્યો જોઈને હું હેબતાઈ ગયો હતો. પત્નીનું અવસાન થયું ત્યારે મને સૌથી મોટો ભય, મને મારી દુર્દશાનો હતો. પરંતુ એવું કશું થયું નહીં.'

આનંદશંકરે આત્મવૃત્તાંતને આગળ વધારતાં કહ્યું, ‘સાસુજીના અવસાન પછી, મારે બદલે, આસ્થાએ જ પોતાની લાઈફસ્ટાઈલ સાવ બદલી નાખી ! સવારે સાતને બદલે પાંચ વાગ્યે ઉઠવા માંડી. મને શું ભાવે છે, શું નથી ભાવતું ત્યાંથી માંડીને, મારી નાનામાં નાની જરુરીયાતોનું એણે સતત ધ્યાન રાખવા માંડ્યું. વૃદ્ધ માણસની સૌથી મોટી કમનસીબી તો, તેની વાત સાંભળનાર કોઈ જ ન મળે તે હોય છે. આસ્થા રોજ સવાર, બપોર, સાંજ સમય ફાળવી મારી જોડે વાતો કરવા બેસે. મારે શું જોઈએ છે તે હું કહું તે પહેલાં જ તે સમજી જતી અને મને સાચવતી. ઉનાળાની એક બપોરે રંગબેરંગી બરફ–ગોળા વેચવાવાળો એપાર્ટમેન્ટની સામે આવીને ઉભો હતો. હું એના તરફ જોઈને છીણેલા બરફના ગોળા પર છંટાતા રંગીન શરબતોનો સ્વાદ મનોમન માણી રહ્યો હતો ત્યાં તો આસ્થા ઘરમાંથી ચુપચાપ એક પ્લેટ લઈ લારી પાસે પહોંચી ગઈ. રંગોથી આચ્છાદીત બરફનો ગોળો હસતાં હસતાં તેણે મારા હાથમાં પકડાવી દીધો. ‘બેટા, આ ઉંમરે હું બરફ ખાઉં અને કોઈ જોશે તો...’ હું બોલવાનું પુરું કરું તે પહેલાં જ આસ્થાએ શરુ કર્યું, ‘અરે, પપ્પાજી, આ જ તો ઉંમર છે બરફના ગોળા ખાવાની... હું મારે માટે પણ લાવી છું અને તમારી સાથે બેસીને જ ખાવાની છું, તમને એકલું નહીં લાગે ને એટલે !’ બાળકો અને વૃદ્ધોની ઈચ્છા એક સરખી હોય છે એ મનોવીજ્ઞાન આસ્થા ક્યાંથી શીખી હશે ? આસ્થાના વર્તનમાં ખોટ વરતાઈ હોત તો મેં પણ પુનર્લગ્નનું વીચાર્યું હોત; પરંતુ આસ્થાના પુત્રીવત્ વર્તને મને એ દીશામાં વીચારવાની કદી તક જ ન આપી.

આસ્થાના સદ્વર્તન માટે એના પતી અને મારા દીકરાએ જ્યારે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી ત્યારે આસ્થાએ નમ્રભાવે એટલું જ કહ્યું, 'મારી મમ્મી સાથે મારાં ભાભી જે રીતે વર્તે એમ હું ઈચ્છું છું, તેવું જ વર્તન હું અહીં દાખવું છું, એમાં વળી આભાર શેનો ?'

–ડૉ. શશીકાંત શાહ

લેખકના 'પ્રસન્ન પરીવાર : પ્રસન્ન જીવન' પુસ્તક (પ્રકાશક: ડૉ. ધીરુભાઈ દેસાઈ, 2–હર્ષ ઍપાર્ટમેન્ટ, ઘોડદોડ રોડ, સુરત–395001 : પૃષ્ઠ–123 : કીમ્મત આપી નથી)માંથી સાભાર...

સર્જક–સંપર્ક : 35–આવીષ્કાર રો હાઉસ, તાડવાડી, સુરત– 395 005

ફોન : (0261) 277 6011 મોબાઈલ : 98252 33110

ઈ.મેઈલ: sgshah57@yahoo.co.in



6-147 : 30-03-2008

એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશ વેળા....

–શશીકાંત શાહ

અનુક્રમણીકા

“બરાબર વીસ વર્ષ પુર્વે મેં મારી આ જ કૉલમમાં એક લેખ લખ્યો હતો. જેનું શીર્ષક હતું : ‘ખરું જીવન ચાળીસ પછી શરુ થાય છે – લાઈફ બીગીન્સ એટ ફોર્ટી’– અગીયારમી માર્ચે હું જીન્દગીની સફરનાં સાઠ વર્ષ પુરાં કરી એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશ્યો. જીન્દગીની પાઠશાળામાં છ દાયકા સુધી અધ્યયન કર્યા પછી હું શું શીખ્યો ? જીન્દગીએ મને શું આપ્યું ? મેં સમાજને શું આપ્યું ? જીવનના ટર્નીન્ગ પૉઈન્ટ ઉપર સહેજ થોભીને પસાર થઈ ગયેલો માર્ગ પુન: અવલોકતાં પુર્ણ સંતોષની લાગણી જન્મે છે. પૅવેલીયનમાં પાછા ફરવાની વેળાએ ખેલાડીને એવો અહેસાસ થાય કે, ‘હું મારી ઈનીંગ ખુબ સારી રીતે રમ્યો,’ તો એનાથી વીશેષ બીજું શું જોઈએ ?)



હાર્વર્ડ યુનીવર્સીટીના મનોચીકીત્સક જ્યોર્જ વેઈલન્ટે પાંત્રીસ વર્ષ સંશોધન કરીને એ પ્રશ્નનો ઉત્તર મેળવવાની કોશીશ કરી કે પ્રસન્નતાપુર્વક વૃદ્ધત્વ તરફ ગતી કરવાનો માર્ગ કયો છે ? માત્ર લાંબું–દીર્ઘ જીવન નહીં; સુખી જીવન જીવવામાં આપણને કયાં પરીબળો મદદરુપ બને છે ? 1937માં હાર્વર્ડ યુનીવર્સીટીના બે સંશોધકે બસો અડસઠ પુરુષ સ્નાતકોને

કેન્દ્રમાં રાખીને એક અભ્યાસ હાથ ધર્યો, જે અંતર્ગત પ્રસન્નતાપુર્વક, આનંદની અવસ્થા જાળવી રાખીને વૃદ્ધત્વ તરફ આગળ વધવામાં કયાં પરીબળો મદદરુપ બને છે તે જાણવાનો ઈરાદો હતો. પાંત્રીસ વરસ સુધી ચાલેલું આ સંશોધન, માણસને સુખી, સંતોષી વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જતાં અને માંદલાં, અસંતુષ્ટ હતાશ–નીરાશ વૃદ્ધત્વથી બચાવતાં પરીબળો પર ધ્યાનાકર્ષક પ્રકાશ ફેંકે છે.

જ્યોર્જ વેઈલન્ટ નોંધે છે : આપણને પ્રસન્ન વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જતા કેટલાક મુદ્દા તરફ અમારું ધ્યાન ગયું છે. જીન્દગીની સફરમાં આપણને જે ખરાબ માણસો ભટકાય છે એમનો પ્રભાવ આપણા જીવન પર, આપણી પ્રસન્નતા પર ન પડે તેની કાળજી લેવી. સારા અને પ્રોત્સાહક મીત્રોની વચ્ચે જીન્દગીનો આનંદ માણતા રહેવું તે પહેલું પરીબળ છે, જે માણસને પ્રસન્નતાપુર્વક વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જાય છે. જેમણે આપણને દુ:ખ આપ્યું, હેરાન કર્યા, તકલીફો આપી એમને ક્ષમા આપીને માફ કરી દઈ, સારા અને સાચા મીત્રોની વચ્ચે જીવનનો આનંદ માણતા રહેવું તે આનંદમય વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જનારું બીજું પરીબળ છે. ‘‘ફરીયાદ છોડો, અન્યાય થયાની લાગણીથી બચો, *‘બધાએ મળીને મને ખુબ ત્રાસ આપ્યો’* એવી મનોગ્રંથીમાંથી બહાર નીકળો અને સંતોષપ્રદ અનુભવોને ધ્યાનમાં લઈ એકસઠમા વર્ષમાં દબદબાભેર, ભવ્યતાથી પ્રવેશ કરો. પ્રવેશદ્વાર પર નવી ખુશીઓ અને નવા મીત્રો તમને આવકારવા આતુર થઈને ઉભા છે,’’ એવું જ્યોર્જ વેઈલન્ટનું અવલોકન ધ્યાને લેવા જેવું ગણાય.

આનંદપ્રદ વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જનારું ત્રીજું તત્ત્વ છે, ‘યુવાન મીત્રો, યુવાન સંતાનો, શૈશવ માણી રહેલાં પૌત્ર–પૌત્રીઓ અને પરીવારનાં પ્રેમાળ સ્વજનો.’ જ્યોર્જની સલાહ છે કે, ‘જે મીત્રો છુટી ગયા છે એમને માટે, એમની પાછળ રડવાનું માંડી વાળી, જેમણે નવા મીત્રો શોધ્યા, સમવયસ્ક સાથીદારોના સાંન્નીધ્યમાં જીવનનો સાત્ત્વીક આનંદ શોધવાની કોશીશ કરી, તેઓ ફાવ્યા અને પ્રસન્ન ચહેરે એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશવા ધનભાગી બન્યા. કડવા અનુભવોને ભુલાવી દો, બેવફાઈ આચરનારા, દ્રોહ કરનારા, વીશ્વાસઘાતી મીત્રો, સાથીદારો, સંબંધીઓનું નામ હોઠો પર લાવવાની ભુલ કરશો નહીં. એમને પાછળ છોડી દઈને, ભુલી જઈને, જીન્દગીની સફરમાં પ્રસન્નતા જાળવી રાખીને આગળ વધો.’

ની:સ્વાર્થ, નક્કર, સર્જનાત્મક સામાજીક પ્રવૃત્તીઓમાં જેઓ પોતાની જાતને જોડી શક્યા, સાઠ વર્ષ સુધી સમાજ પાસેથી જેમણે ઘણું મેળવ્યું, એમાંનું થોડુંક ઋણ ચુકવવા જેમણે કૉમ્યુનીટી–સર્વીસને પોતાના શેષ જીવનનું કેન્દ્રબીંદું બનાવ્યું તેઓ રુઆબભેર, આત્મગૌરવ સાથે સાઠ વર્ષ પુરાં કરી એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશી શક્યા. આ તબક્કે સત્તા નહીં, રાજકારણ નહીં, આનંદ–કારણ જીવનનું મુખ્ય લક્ષ્ય બને. માણસ વીસમા વર્ષે પણ વૃદ્ધ હોઈ શકે છે. જે વીષાદગ્રસ્ત છે તે વૃદ્ધ છે. જે હીંમત હારી ચુક્યો છે, જેણે જીન્દગીના ખેલમાં રમ્યા વગર જ હાર સ્વીકારી લીધી છે તે વીસમા કે ત્રીસમા વર્ષે પણ વૃદ્ધત્વનો અનુભવ કરી શકે છે. જે સ્ફુર્તી ધરાવે છે, આનંદમાં રહે છે, થાક્યા વગર ચાલી શકે છે, દોડી શકે છે, મીત્રોની

મહેફીલમાં સામેલ થઈને ગીત ગાઈ શકે છે, નાચી શકે છે, હસી શકે છે તે નેવુંમા વર્ષે પણ યુવાન છે–યુવાન રહેવા સર્જાયેલો છે.

સાઠ વર્ષ પુર્ણ કર્યાં પછી આપણી પાસે કંઈ હોતું નથી એવું કોણે કહ્યું ? આ તબક્કે આપણી પાસે વીકલ્પો હોય છે, પસંદગીની ભરપુર તકો હોય છે. હકીકતોનો સ્વીકાર કરો, વાસ્તવીકતાને સ્વીકારો. એવી પરીસ્થીતી કે જેને તમે બદલી શકતા નથી, એવા માણસો જેમને તમે કદીયે બદલી શકવાના નથી એ હકીકતોને તમે સ્વીકારી લો. પરીસ્થીતી પર આપણો કાબુ હોતો નથી, કબુલ; પરંતુ પ્રતીકુળ સંજોગોને કેવો પ્રતીભાવ આપવો તેની પસંદગી આપણી પાસે હમેશાં હોય છે. જ્યારે આપણે ચીંતા કરીએ છીએ ત્યારે આપણી ઉર્જા ખર્ચાય છે–વપરાય છે અને આપણે નીર્બળ બનીએ છીએ. ચહેરા પરનું સ્મીત ખોવાઈ જાય છે. જ્યારે આપણે વાસ્તવીકતા સ્વીકારીને, સંજોગો સાથે ઝઘડવાનું બંધ કરીએ ત્યારે ઉર્જાનો સંચય થાય છે. ઉર્જાનું સર્જન પણ થાય છે. તમે જ્યારે એવું વીચારો છો કે, ‘હું મારા જીવનના ચાર્જમાં છું. મારા જીવન પર, મારા નીર્ણયો પર મારો કાબુ છે. હું મારી ભુલો, મારી મર્યાદાઓ અને મારી તાકાત, શક્તીને ઓળખવા જેટલો, સ્વીકારવા જેટલો અને જરુર પડે તો સુધારવા જેટલો પુખ્ત અને સમજદાર પણ છું. હવે પછી સઘર્ષ નહીં; સંવાદ મારું લક્ષ્ય હશે, મારુ ધ્યેય હશે અને તેને અનુરુપ હું મારા જીવનને ગોઠવીશ,’ ત્યારે તમે સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન ચીત્તે એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશવાના હક્કદાર બનો છો.

એકસઠમાં વર્ષમાં પ્રવેશ કરતી વેળા હું કેવી લાગણી અનુભવું છું ? પુર્ણ સંતોષની લાગણી અનુભવવા સાથે મારે ઉમેરવું જોઈએ કે જીન્દગીની પાઠશાળામાંથી ખુબ મહત્ત્વના કહી શકાય એવા ઘણા પાઠો હું શીખ્યો છું, શીખી રહ્યો છું. 'જે સાથે છે, તે સાથે નથી; સામે છે,' એવા અનુભવો મને એટલી બધી વાર થયા છે કે હવે એવો એકાદ વધુ અનુભવ ઉમેરાય તો આઘાત લાગતો નથી, રમુજ જન્મે છે ! 'મારે કંઈ જ મેળવવું નથી, કંઈ જ જોઈતું નથી,' એવા નીર્ધાર સાથે જીવન જીવવાની 'બાદશાહી' હું માણી શક્યો. તમે જ્યારે અપેક્ષા રાખો છો, યાચના કરો છો, કંઈક મેળવવા માટે જીવો છો, સમાધાન કરો છો; ત્યારે તમે તમારી જીન્દગીના માલીક રહેતા નથી. તમે બીજાને ખુશ રાખવા માટે, રાજી રાખવા માટે, બીજાની મહેરબાની મેળવવા માટે જીવો છો. ત્યારે તમારું આત્મગૌરવ પણ હણાય છે, ચહેરો નીસ્તેજ બની જાય છે અને તમે મનની પ્રસન્નતા ગુમાવીને વીષાદગ્રસ્ત બનો છો. કંઈ પણ મેળવવાની અપેક્ષા રાખ્યા વગર તથા જે કંઈ થોડુંઘણું મળ્યું હોય તે ગુમાવવાની તૈયારી રાખીને પોતાની રીતે, સમાધાનો કર્યા વગર જીવન જીવવાની એક મઝા છે, એક આનંદ છે અને તે આનંદ સાઠ વર્ષ સુધી પ્રત્યેક ક્ષણે મેં માણ્યો છે.

એસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશતી વેળા વીચાર કરું છું : જીવનમાં મારી શ્રેષ્ઠ ઉપલબ્ધી કઈ ? પ્રસન્ન પરીવાર, જેના હાથમાં હાથ રાખીને આનંદમય સ્થીતીમાં વૃદ્ધત્વ તરફ આગળ વધી રહ્યો છું એવી મારી જીવનસંગીની કુમુદ, જેઓ કદી સાથ ન છોડે એવા થોડાક કાયમી (પરમેનન્ટ–કન્ફર્મ્ડ !) સ્વજનો

અને મીત્રો. બસ, જેની પાસે આટલી મીરાત હોય તેને આખી દુનીયાની અમીરાતનો શો ખપ ?!

: મેઘધનુષ :

મીત્રોનો સ્વાંગ રચીને ગરજવાન માણસો મને જીન્દગીમાં વારંવાર ભટકાયા. એમનો મુકામ પોતાનું કામ નીકળી જાય એટલા પુરતો; પછી તમે કોણ ને હું કોણ ? માણસોની ખુબ ઉંચી પરખ હોવાથી આવા હેતુ–સાધક 'મીત્રો'ને મેં દીલમાં દોસ્તીનો દરજ્જો આપવાની ભુલ કદી કરી નથી. જેમને મીત્ર ગણ્યા ન હોય એમનું આવાગમન ખુશી કે વીષાદનું કારણ બની શકે નહીં. મેં મારા જીવનમાં પ્રવેશેલા મીત્રોને કદી ગુમાવ્યા નથી. મીત્રની ઓળખ જ એ છે કે જીવનમાં પ્રવેશ્યા પછી કદી બહાર નીકળતો નથી.

સુરતના 'ગુજરાતમીત્ર' દૈનીકના તા. 12 માર્ચ 2008ના અંકમાં પ્રકાશીત લેખકની કટાર 'માણસ નામે ક્ષીતીજ'માંથી સાભાર.. 30મી માર્ચ, 2008ના દીને પ્રકાશીત થનારા, લેખકના 'ક્ષીતીજ' નામના પુસ્તકમાં પણ આ લેખ સમાવાયો છે..

–ડૉ. શશીકાંત શાહ 'એકલવ્ય'

સર્જકસમ્પર્ક :

35–આવીષ્કાર રો હાઉસ, તાડવાડી, સુરત– 395 005

ફોન : (0261) 277 6011 મોબાઈલ : 98252 33110

ઈ.મેઈલ: sgshah57@yahoo.co.in



7-158 : 01-02-2009

એક જ વ્યક્તી વગર સારા જગ સુના લાગે...

– કૃષ્ણકાન્ત ઉનડકટ

અનુક્રમણીકા

માણસ અને જીન્દગીની વાત છેડાય ત્યારે લોકો કહે છે કે, ‘એકલા આવ્યા છીએ અને એકલા જવાનું છે.’ સાવ સાચી વાત છે. માણસ એકલો આવે છે અને એકલો જાય છે. કારણ કે આવવું અને જવું માણસના હાથની વાત નથી. બીજી એક સાચી વાત એ છે કે માણસ એકલો જન્મે છે, એકલો મરે છે; પણ એકલો જીવી શકતો નથી.

બે ઘડી વીચાર કરો કે તમે જે શહેરમાં રહો છો એ આખા શહેરને ખાલી કરીને, તમને એ શહેરમાં એકલા છોડી દેવાય તો તમારી શી હાલત થાય ? નગરમાં ભટકો અને કોઈ જ સામું ન મળે તો ? એકલતા બહુ જ ડરામણી ચીજ છે. કોઈ દુર જાય ત્યારે એવો અહેસાસ થાય છે કે જાણે આખું નગર ખાલી થઈ ગયું !

હમણાં એક વડીલને મળવાનું થયું. તેમની ઉંમર 70થી વધુ તો હશે જ. યુગાન્ડાથી તેઓ આવ્યા હતા. રાતનો સમય હતો. ઘરમાં ઘણા લોકો હતા. બધા જ લોકો હસીને વાતો કરતા હતા. ડીનર વખતે પીત્ઝા મંગાવ્યો. પીત્ઝાનો ટુકડો લેતી વખતે આ વડીલના અસ્તીત્વ ઉપર જાણે ઉદાસી ઉતરી આવી. એક બાઈટ લીધું અને એમનાથી બોલાઈ જવાયું કે, ‘સરલાને પીત્ઝા

બહુ ભાવતો.' બચેલો ટુકડો પાછો મુકી દઈ તેમણે આંખો બંધ કરી દીધી. પાંપણો નીચે પાણી જેવું કંઈક દેખાયું. કોઈનો મુડ ન બગડે એટલે તેઓ બાથરુમમાં મોઢું ધોવા ચાલ્યા ગયા. તેમનાં વાઈફના અવસાનને બે વરસ થઈ ગયાં હતાં. 'સોરી,' કહીને તેમણે કહ્યું કે, 'અમે પંચાવન વરસ સાથે રહ્યાં. આ પંચાવન વરસ તો જાણે પાંચ દીવસની જેમ વીતી ગયાં. તેના વગર આ બે વરસ બે ભવ જેવાં લાગ્યાં છે.' આ વૃદ્ધના ચહેરાની કરચલીઓ વચ્ચે ધબકતી સંવેદના બધાંને સ્પર્શી ગઈ. સામે બેઠેલા લોકોમાં દોઢ વરસ પહેલાં પરણેલું એક કપલ હતું. એક પણ શબ્દ બોલ્યા વગર બન્નેએ એકબીજાનો હાથ પકડી લીધો. એક બીજા સાથે આંખો મેળવી. આંખોથી પણ અસરકારક સંવાદ સધાઈ જતા હોય છે !

તમારી પાસે આવી કોઈ વ્યક્તી છે ? ક્યારેય એવો વીચાર આવ્યો છે કે આ એક વ્યક્તી જો ન હોય તો જીન્દગીનો મતલબ શો રહે ? એ વ્યક્તીની તમને કેટલી દરકાર છે ? ઘણા લોકો એવા હોય છે જેમને જ્યારે છીનવાઈ ગયાનું ભાન થાય ત્યારે જ પોતાની પાસે કંઈક બહુ મુલ્યવાન હતું એનો અહેસાસ થાય છે.

એક દમ્પતી હતું. લગ્નને લગભગ દસેક વરસ થયાં હતાં. એક દીવસ પત્ની બીમાર પડી. ડૉક્ટર પાસે મૅડીકલ ચૅકઅપ્સ કરાવ્યાં. ખબર પડી કે પત્નીને ગંભીર બીમારી છે. પતીને સામે બેસાડીને ડૉક્ટરે કહ્યું કે, 'તમારાં પત્ની પાસે હવે વધુમાં વધુ એક વર્ષ છે.'

બસ, એક જ વર્ષ ! પતીએ નક્કી કર્યું કે આ એક વરસ દરમીયાન હું મારી પત્નીને ખુબ જ પ્રેમ કરીશ. તેનો પડ્યો બોલ ઝીલીશ. તેનું પુરું ધ્યાન રાખીશ. પત્નીને પણ સમજાયું કે તેનો પતી તેની ખુબ જ કૅર કરવા લાગ્યો છે. એક મહીના પછી પત્નીએ કહ્યું કે, 'આટલો પ્રેમ પહેલાંથી કર્યો હોત તો ! આટલી કૅર પહેલાંથી કરી હોત તો ! આપણાં દસ વર્ષ મને દસ જીન્દગી જેવાં લાગત. તું સારો છે. મને કોઈ ફરીયાદ નથી. છતાં એવું થાય છે કે માણસને કેમ ત્યારે જ કોઈની કીંમત સમજાય છે, જ્યારે તે ગુમાવી દેવાનું થાય છે !' પ્રેમ કરવા માટે કોઈ સમય, કોઈ દીવસ, કોઈ તક કે કોઈ અવસરની રાહ ન જુઓ. 'જો ભી હૈ, બસ યહી ઈક પલ હૈ.' પ્રેમ, લાગણી, સ્નેહ અને હુંફ નસીબદાર લોકોને મળે છે. તમારી પાસે એવા લોકો હોય તો તેની કદર કરો. તમે પોતે, જો કોઈ માટે એવી વ્યક્તી હો તો તમારા પ્રીયજનના પ્રેમનું સન્માન કરો. તમારી તે વ્યક્તીને કહો કે, 'તું છે તો બધું છે; કારણ કે તું છે તો હું છું. તું ન હોય તો હું સાવ એકલો. તારા વગર આખું જગ સુનું !' તમારા આ પ્રીયજનને દુર ન જવા દો. જે આજે ભરપુર પ્રેમ નથી કરી શકતો તે પાછળથી ભરપેટ પસ્તાતો રહે છે. ચાલી ગયેલી આજ ક્યારેય પાછી આવતી નથી અને ચાલી ગયેલી વ્યક્તી પણ...

છેલ્લો સીન...

આ માણસો પણ ખરા છે ! લગ્ન પહેલાં તેઓ પ્રેમ કરવાના સોગંદ ખાશે અને લગ્ન બાદ સોગંદ ખાવા જેટલો પણ પ્રેમ કરશે નહીં !

–શીડની શેલ્ડન

નકામી બાબતો ભુલી જાઓ..

માણસ સાથે સતત કંઈક ને કંઈક બનતું રહે છે. એમાંથી કેટલુંક સારું હોય છે ને કેટલુંક ખરાબ. માણસ સાથે જે કંઈ બને છે એ ઘટના માણસનાં મન અને મગજમાં એક છાપ છોડી જાય છે. કેટલીક ઘટના એવી હોય છે જે જીન્દગીભર સતાવતી રહે છે.

તમારી જીન્દગીનો સૌથી યાદગાર પ્રસંગ કયો, એવું તમને કોઈ પુછે તો તમે શો જવાબ આપો ? જીન્દગીમાં કેટલું બધું સારું બન્યું હોય છે ! એમાંથી કોઈ એક ચોક્કસ પ્રસંગને અલગ તારવવો મુશ્કેલ છે. એવો જ એક સવાલ છે કે તમારી જીન્દગીનો ખરાબ પ્રસંગ કયો ? માણસની એક સમસ્યા એ છે કે એ યાદ રાખવા જેવું જે કંઈ હોય છે તે ભુલી જાય છે અને ભુલી જવા જેવું જે હોય છે તે યાદ રાખે છે ! નક્કામું હોય તે સંઘરતા રહીએ તો સારું હોય તેને સાચવવાની જગ્યા જ રહેતી નથી.

ત્રણ મીત્રો હતા. એક મીત્રે બાકીના બે મીત્રો સાથે ચીટીન્ગ કર્યું. બન્ને મીત્રોને ભારે આઘાત લાગ્યો. છેતરાયેલા એક મીત્રે તેની સાથે ઝઘડો કરી કહ્યું કે, ‘તને તો હું આખી જીન્દગી યાદ રાખીશ. તારા જેવો બદમાશ મેં મારી જીન્દગીમાં જોયો નથી.’ એ પછી બીજો મીત્ર તેના ચીટર ફ્રેન્ડને મળ્યો. તેણે કહ્યું કે, ‘તારે જે કરવું હતું તે તો તેં કરી નાખ્યું. મીત્રની પસંદગી કરવામાં કદાચ મારી જ ક્યાંક ભુલ હતી. હશે. જે થવાનું હતું તે થઈ ગયું. છુટા પડતી વખતે ચીટર મીત્રને તેણે

કહ્યું કે, હવે હું તને કાયમ માટે ભુલી જઈશ. મારે તને યાદ જ નથી રાખવો.'

કોઈ દુ:ખદ ઘટનાને યાદ રાખી આખી જીન્દગી ધુંધવાતા રહેવા કરતાં તેને સદંતર ભુલી જઈને મુક્તી મેળવી લેવામાં જ ડહાપણ છે. કેટલાક લોકો 'જોઈ લેવા'ની જીદમાં પોતાનો જ સમય અને શક્તી વેડફતા હોય છે. ખરાબ વાતોને જ વારંવાર યાદ કરતા રહીને માણસ દુ:ખી થતો રહે છે. કમ્પ્યુટરની ડીસ્કમાં કે મોબાઈલની ચીપમાં જે નક્કામું હોય તેને આપણે 'ડીલીટ' કરી નાખીએ છીએ. એક સમયે જે ખુબ જ કામનું હોય એ સમય વીતતાં નક્કામું પણ થઈ જાય છે. શું 'સેઈવ' કરવું અને શું 'ડીલીટ' કરવું તેની સમજ હોય તો મનની 'ડીસ્ક' ખોટા 'ડેટા'થી 'ફુલ' થઈ જતી નથી. સ્મરણો વારંવાર આપણી સંવેદનાના તાર ઝણઝણાવી દે છે. સંવેદનાની આ વીણામાંથી ક્યારેક મધુર તો ક્યારેક કરુણ સંગીત વહેતું રહે છે. ઘણી વખત તો એ નક્કી નથી થઈ શકતું કે આ સ્મરણો આપણને સુખ આપે છે કે દુ:ખ ! જીન્દગીનો હીસ્સો બની ચુકેલા આ સંસ્મરણો જ આપણી સંવેદનાને જીવતી રાખી ઝંકૃત કરતાં હોય છે.

વાત બધું જ ભુલી જવાની નથી. જે નક્કમું છે, પીડાદાયી છે તે ભુલવાની વાત છે. યાદ રાખવા જેવું પણ અઢળક હોય છે. જીવનનાં જીવાયેલાં વર્ષો એક સરસ મઝાની કીતાબ બનીને લાઈફના 'શો–કેસ'માં ગોઠવાઈ જતાં હોય છે. તેમાં કેટલાંક પ્રકરણો સુંદર; તો કેટલાંક કરુણ પણ હોય છે. કેટલાંક તો કરુણ, દુ:ખદાયી અને સાવ નક્કામાં હોય છે. આવાં

પ્રકરણો ફાડીને ફેંકી દેવાં જોઈએ. 'બતાવી દેવાની' કે 'જોઈ લેવાની' વાતમાં માણસ જેટલી શક્તી વેડફે છે એટલી શક્તી જો પોતાનાં કામમાં વધારે વાપરે તો બેડો પાર થઈ જાય. ગમે તેવા સંજોગોમાં ડીસ્ટર્બ ન થવું. વર્તનમાં જો અપ–ડાઉન આવતાં હોય તો જીવનમાંયે ઉતાર–ચડાવ જ રહેવાના. જે લોકો સમય અને સંજોગોને સમજી શકતા નથી, એ લોકો ઉગતા હોય છે; પણ ખીલતા નથી ! ઉગવા અને ખીલવામાં ફરક છે. ખીલવું એટલે મહોરી ઉઠવું.

દરેક માણસ પાસે એક સરખી શક્તી હોય છે. છતાં કેટલાક લોકો આગળ હોય છે અને કેટલાક પાછળ રહી જાય છે. તેનું સૌથી મોટું કારણ જ એ હોય છે કે આપણે આપણી શક્તી ક્યાં વાપરીએ છીએ તેનો ખ્યાલ જ આપણને રહેતો નથી. શક્તીની જરુર સર્જનમાં પણ રહે છે અને વીસર્જનમાં પણ. દોસ્તીમાં જેટલી શક્તીની જરુર પડે છે તેના કરતાં બમણી તાકાત દુશ્મનીમાં ખર્ચાય છે. સાચી દોસ્તી તો શક્તીમાં વધારો કરે. હાથ મીલાવવા કરતાં બાંયો ચડાવવામાં આપણે વધુ સમય અને શક્તી બરબાદ કરીએ છીએ.

સારા અને સફળ થવાની સરળ રીત એ જ છે કે તમારી તમામ શક્તીને સર્જનાત્મક બનાવો. 'લડી લેવાની' કે 'બતાવી દેવાની જીદ'ને બદલે ખીલી ઉઠવાની ટેવ કેળવો. યાદ રાખો, દુનીયા એને જ સલામ કરે છે જે ઉપર ઉઠી જાણે છે.

છેલ્લો સીન...

ધ્યેય માટે જીવવું એ, ધ્યેયમાટે મરવા કરતાં વધુ મુશ્કેલ છે. –સ્વા. વીવેકાનન્દ

–કૃષ્ણકાન્ત ઉનડકટ

(‘દીવ્ય ભાસ્કર’ની દર બુધવારે પ્રગટતી ‘કળશ’ પુર્તીમાં પ્રકાશીત થતી લેખકની કટાર ‘ચીંતનની પળે’માંથી સાભાર..)

સર્જકસમ્પર્ક :

Krishnkant Unadkat,

504-Suril-3, Nr. PrernaTirth Derasar, Sattalite, Amdavad-380015 Mobile : 098250 61787 e.Mail : kkantu@gmail.com

FaceBook : https://www.facebook.com/chintannipaleKKU/?fref=ts

Blog : http://www.chintannipale.com/



8-195 : 04-07-2010

સાઠે બુદ્ધી નાઠી

– ગુણવંત શાહ

અનુક્રમણીકા

કોઈ પણ જાતના પ્રયત્ન વગર પણ વૃદ્ધી પામે તે ઉમ્મર. ઘણાખરા માણસોના જીવનમાં ઉમ્મર સીવાય બીજું કશુંય વૃદ્ધી પામતું નથી. મોટી ઉમ્મરનો આંકડો અળખામણો લાગે છે, સાઠ વર્ષની ઉમ્મરનો કોઈ માણસ કોઈ બફાટ કરે ત્યારે ઘણુંખરું એની ગેરહાજરીમાં એક વાક્ય ઓરડાના અવકાશમાં ફંગોળાય છેઃ 'સાઠે બુદ્ધી નાઠી.' આ કહેવત જરુર કોઈ સાઠ વર્ષથી નાની ઉમ્મરના માણસે પાડી હોવી જોઈએ. આટલી સાચી કહેવત વહેતી મુકવાનું સાઠની ઉમ્મર વટાવી ગયેલા આદમી માટે શક્ય જ નથી. આટલી આકરી કહેવતમાં કંઈ તથ્ય ખરું ? સાઠ વર્ષ પુરાં થયાં પછી સ્વાનુભવે કહેવા ઈચ્છું છું કે આ કહેવતમાં ખાસ્સું તથ્ય રહેલું છે. આવું કહેવામાં કોઈ નમ્રતા–બમ્રતા નથી; કેવળ હકીકતનું બયાન છે.

થોડીક કબુલાતો કરવા જેવી છે. સાઠ વટાવનારા આદમીની બાયો–કૅમીસ્ટ્રી કે પછી માનસીકતા બદલાતી હશે ? કેટલાક ફેરફારો અવશ્ય અનુભવવા મળે છે. જે ફેરફારો થાય તે માણસે માણસે જુદા હોવાના. એક લક્ષણ ખાસ ઉપસી આવતું જોવા મળે છે. સાઠ પછી આત્મશ્લાઘા પ્રત્યેનું આકર્ષણ ખુબ જ વધી જતું જણાય છે. જુની જાહોજલાલી આથમી ગઈ હોય છે.

ઑફીસ છુટી ગઈ હોય છે. નીવૃત્તી પછીનો ખાલીપો વીકરાળ બની જતો જણાય છે. ગાત્રો થોડાંક શીથીલ બનતાં જણાય છે. વગર કારણે મનમાં થોડું ઓછું આવી જાય છે. જે કોઈ કમી જણાય છે તે આપવખાણ દ્વારા પુરી કરવાનો લોભ થઈ જાય છે. લેખકને રૉયલ્ટી અંગે ડંફાસ મારવાનું મન થાય છે; રાજકારણીને પોતા વટની વાતો કરવાનું મન થાય છે; લશ્કરી ઑફીસરને પોતાની કેરીયરમાં કઈ કઈ ધાડ મારેલી તેની વાતો સાંભળનારનો કેડો ન છોડવાની વૃત્તી થાય છે. વાતો કરનારને બદલે વાતો સાંભળનાર ગમવા માંડે, ત્યારે જાણવું કે સાઠ વર્ષ વીતી ગયાં.

સાઠ વટાવ્યા પછી બીનસલામતીનો અનુભવ પણ ઘણા લોકોને થાય છે. મૃત્યુ નજીક આવતું જણાય છે. રોગની શક્યતા ડોકીયું કરતી રહે છે. વીધુર કે વીધવા થવાની નોબત પણ રોકડી જણાય છે. પરાવલમ્બન વધતું જણાય તેથી મજબુરીને કારણે સ્વમાન ભંગ ન થતો હોય તોય મન આળું બની જાય છે. ક્યારેક નકારાત્મક અભીગમ અપનાવાઈ જાય છે. નીન્દાકુથલી વહાલાં લાગવા માંડે છે. બધું બગડવા બેઠું હોય તેવી વાતો સ્વાદીષ્ટ લાગવા માંડે છે. જુનો જમાનો આપોઆપ ભવ્ય જણાય અને આજનો જમાનો પતીત જણાય ત્યારે અચુક જાણવું કે સાઠ વર્ષ વીતી ગયાં છે.

કેટલાક સમજુ માણસો ઉપર જણાવેલી પીડાઓથી આબાદ બચી જઈને સાઠ પછીનાં વર્ષોને સહજ આનન્દથી છલકાવી દે છે. સાઠ વર્ષના આદમીને એક લાડકું વ્યસન અને એક ખાનગી લત(passion) હોય તે ખુબ જરુરી છે. આપણું સ્વ–

રાજ્ય બીજાને હવાલે ન કરવું પડે તે માટે થોડી ખુમારી જાળવી રાખવી પડે. ઉમ્મર વધે તે સાથે બુદ્ધી ઘટે તોય સમજણ ન ઘટે, તેની કાળજી રાખવી પડે. વેદના ઋષીને ઘડપણ જરાયે સતાવતું નથી. ઋગ્વેદનો મંત્ર સાંભળવા જેવો –

શતમિન્નુ શરદો અન્તિ દેવા
યત્રા નશ્ચક્રા જરસં તન્નામ્ ..
પુત્રાસો યત્ર પિતરો ભવન્તિ
મા નો મધ્યા રીરિષતાયુર્ગન્તોઃ

ઋષી કહે છેઃ *'હે દેવ ! અમને સો શરદનું આયુષ્ય આપજો. જ્યાં અમારી કાયા વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે ઘરડી થઈ જાય અને જ્યાં અમારા દીકરાઓ પણ પીતા બની જાય, (ત્યાં) અમારી જીવાદોરી અધવચ્ચે કાપશો નહીં.'*

ઈશાવાસ્ય ઉપનીષદમાં પણ 'કર્મ કરતાં રહીને સો વર્ષ જીવવાની ઈચ્છા રાખવાની' વાત થઈ છે. લાંબું જીવવાની ઈચ્છા ન હોય એવા ઢીલા માણસને રોગ જલદી વળગતા હોય છે. કેટલાક રોગો એવા છે, જેઓ માણસની મરજી વગર શરીરમાં પ્રવેશતા નથી. તેઓ કદી પણ આમંત્રણ વગર નથી આવતા. રોગને પણ સ્વમાન હોય છે. ક્યારેક કોઈ રોગ ભુલથી આવી ચડે ત્યારે જો તેની આગતાસ્વાગતા બરાબર ન થાય તો ઝટ ભાગી જાય છે. જે માણસ પોતાના આરોગ્યની કાળજી ન રાખે તેને ઘડપણ ખુબ જ કનડે છે. એવાં કેટલાંય તન્દુરસ્ત માતાપીતા હોય છે, જેમણે પોતાના રોગી દીકરાની ચાકરી કરવી પડે છે. ઘણા માણસો માંદગીપ્રીય હોય છે. તેઓ જીવન પ્રત્યેના નકારાત્મક અભીગમને કારણે પોતાની માંદગીને

મહોબ્બત કરી બેસે છે. માંદગી કેવળ શરીરની નથી હોતી. ઘણીખરી માંદગી મનની હોય છે. જે રોગને મનનો ટેકો નથી હોતો તે રોગને શરીર પણ ખદેડી મેલે છે. થોરો કહે છે કે માણસે ઈરાદાપુર્વક જીવવું જોઈએ. ઘણા માણસો મરવા વાંકે જીવતા હોય છે.

સાઠ વર્ષે માણસની બુદ્ધીકક્ષા (I.Q.) ઘટતી નથી; પરન્તુ એક વાત જરુર બને છે. એની ઈમોશનલ ઈન્ટલીજન્સ એની બુદ્ધી કરતાંયે વધારે ઝગારા મારતી થાય છે. ડેનીયલ ગોલમેનનું પુસ્તક 'ઈમોશનલ ઈન્ટલીજન્સ' સૌએ વાંચવા જેવું છે. 'ન્યુયૉર્ક ટાઈમ્સ'ની બેસ્ટસેલર યાદીમાં મહીનાઓ સુધી તે ટકી રહ્યું. ડેનીયલ કહે છે કે ઈમોશનલ ઈન્ટલીજન્સમાં 'સ્વ' પ્રત્યેની સભાનતા, લાગણીનું નીયમન, ઉત્સાહ તથા સન્નીષ્ઠાનું મહત્ત્વ છે. આ ઉપરાન્ત અન્દરથી ઉગતી અભીપ્રેરણા (Self-motivation), સમભાવ અને સામાજીક કુશળતા પણ તેમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ડેનીયલે તો આ પુસ્તકમાં એક આખું પ્રકરણ 'The Emotional Brain' પર લખ્યું છે. પાછલી ઉમ્મરે માણસની લાગણી લુલી પડે તો લાગણીવેડા વધી પડે. કહેવતનું મુળ લાગણીવેડામાં રહેલું છે. વણજોઈતો ક્રોધ થઈ જાય છે. વણજોઈતી નીરાશાને કારણે આંસુ અમથાં વહેવા માંડે. વીયોગ અસહ્ય બને છે. વગર કારણે ઓછું આવી જાય છે. આવું બને ત્યારે સ્વજનોને લાગે છે કે 'સાઠે બુદ્ધી નાઠી.' એમનો પણ વાંક નથી.

જેઓ જાગ્રત છે, તેઓ ગમે તેટલી મોટી ઉમ્મરે પણ આવી મશ્કરીથી બચી શકે છે. પાછલી ઉમ્મરે માણસ કોમળતા,

ઋજુતા, માધુર્ય અને મમત્વ ઝંખે છે. યુવાન વયે પણ એની ઝંખના તો એવી જ હોય છે; પરન્તુ ઝંખના અધુરી રહે તોય એ ટકી રહે છે. પાછલી ઉમ્મરે એ ટકી રહેવાને બદલે ભાંગી પડે છે. જેઓ પોતાની દુનીયા રચીને મસ્તીથી જીવે તેમને ભાંગી પડવાની નોબત આવતી નથી. એકાંત, મૌન અને અલગારી જીવનશૈલી એમાં મદદે આવે છે. જેઓ આપણી ઉપેક્ષા કરે તેમની ઉપેક્ષા કરવાની હઠ પાછલી ઉમ્મરની મુડી છે. મજબુરી શરીરની હોઈ શકે; મનની નહીં. લાગણીવેડા ત્યજીને સાચા પ્રેમનો મહીમા કરવાની વૃત્તી કેળવાય તો સાઠ વર્ષ પછીનું જીવન પરમ આનન્દમય બની શકે છે. આર્થીક બચત ન કરી હોય તો એ ગુનાની સજા તો ભોગવ્યે જ છુટકો. જાયે તો જાયે કહાં ?

ઘણા માણસો મરતાં પહેલાં મરી જતા હોય છે. તેઓ લાગણીવેડાને કારણે અલગારી મસ્તીના માલીક બનતા નથી. પોતાનાં દુઃખનાં રોદણાં ગાવામાં તેઓ સુખને હડસેલો મારતા રહે છે. માર્ક ટ્વેઈન સાચું જ કહે છેઃ *તમે તમારી સમ્મતી વગર સુખી થઈ શકો નહીં.*

એક્સ–રે

કોઈ પણ માણસ ગુસ્સે થઈ શકે એ તો બહુ સહેલી વાત છે.
પરન્તુ યોગ્ય માણસ પર, યોગ્ય માત્રામાં, યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય હેતુસર ગુસ્સે થવાનું સહેલું નથી.
–એરીસ્ટોટલ

–ગુણવંત શાહ

૨૭ ડીસેમ્બર ૧૯૯૭ના ‘અભીયાન’ સાપ્તાહીકમાં પ્રકાશીત થયેલી લેખકની ‘કાર્ડીયોગ્રામ’ કટારમાંથી સાભાર...

લેખકસમ્પર્ક :

ગુણવન્ત શાહ – 139, ‘ટહુકો’-વીનાયક સોસાયટી, જે.પી. રોડ, વડોદરા-390020

લેખકનો બ્લૉગ : https://gunvantshah.wordpress.com/



9-207 : 19-12-2010

ફરીયાદો કર્યા કરે તે વૃદ્ધ !

– જગદીશ શાહ

અનુક્રમણીકા

શરીરની ઉંમર વધે તેમ અંગો નબળાં પડે, આંખે મોતીયો આવે કે ઝાંખ આવે, કાને ઓછું સંભળાય, દાંત પડવા માંડે, યાદશક્તી નબળી પડે, વાળ ધોળા થાય ને ટાલ પડે, ઉંઘ ઓછી થાય, પાચન મંદ થાય, ખોરાક ઘટે, સ્નાયુઓ ઢીલા થાય, સ્ફુર્તી ઓછી થાય વગેરે.. વગેરે.. વગેરે.. 60 વરસની ઉમ્મર પછી, કે કોઈને 70 કે 75 વરસની ઉંમર પછી, ઉપર જણાવ્યાં તેવાં લક્ષણો વરતાય.

આ કુદરતનો ક્રમ છે. જન્મ, બાળપણ, યુવાની, ઘડપણ અને મૃત્યુ સૌને માટે નીશ્ચીત છે જ. આ સમજણ જો ન કેળવાઈ હોય તો વ્યક્તીનો સ્વભાવ ચીડીયો થાય, ઘરના સાથે જરા જરામાં માઠું લાગે કે ચડભડ થાય અને પરીણામે આ વૃદ્ધ, દીકરા, વહુ, પૌત્ર, પૌત્રીમાં અળખામણાં થાય, ભારે પડે, અવાંછનીય લાગે.

60 વરસની ઉમ્મર થતાં દરેકે મૃત્યુની સમજણ કેળવવાની શરુઆત કરવી ઘટે છે. મૃત્યુ તો આપણી ધાર્મીક સમજણ મુજબ, આત્માનું આવરણ બદલવાની ક્રીયા માત્ર છે. આત્મા અમર છે ને દેહ નાશવન્ત છે. આવું રોજેરોજ સાંભળનાર અને રટનાર પણ પોતાની ઉપર આવે ત્યારે સમજણ

કેળવવામાં ઉણા પડે છે. નામ તેનો નાશ છે જ. અને ઘરડાં જાય તો જ નવાંની જગ્યા થાય ને ! સૃષ્ટીનો આ અફર નીયમ છે.

આ સમજણ કેળવવા જેઓ ધર્મને માને છે તેઓ પોતપોતાના ધર્મશાસ્ત્રોનું પઠન કરે. હીન્દુઓ ગીતાપાઠ કરે. પોપટીયો પાઠ નહીં; સમજણપુર્વકનો પાઠ, શાંત ચીત્તે, એકાંતમાં વહેલી સવારે કરવાથી લાભ થાય છે.

શરીરને નરવું રાખવા સારુ ફરવું, યોગાસનો કરવાં, હળવો વ્યાયામ કરવો. મેરેડીયન વ્યાયામ આદર્શ વ્યાયામ છે. (તેની પુસ્તીકાની કીંમત બાર રુપીયા છે અને યજ્ઞ પ્રકાશન સમીતીને સરનામેથી તે મળે છે.)

ખાવા–પીવામાં જુવાનીની ટેવો બદલવી ઘટે છે. મીઠાઈ, મીષ્ટાન્ન, તળેલો કે ઘી–તેલવાળો ખોરાક બંધ જ કરવો કે સાવ ઓછો કરવો. મરચું–મીઠું–મસાલા ઘટાડવાં. સાદો અને અલ્પાહાર–મીતાહાર ચાવી ચાવીને લેવો. દીવસમાં ત્રણવાર માપથી ખોરાક લેવો પર્યાપ્ત છે. આહારમાં ફળનો ઉપયોગ વધારવો, કઠોળ ઘટાડવાં. બજારુ વાનગીઓ, ઠંડા પીણાં વગેરે બન્ધ કરવાં. સવારે ઉષઃપાન કરવું.

સુવા–જાગવાનો સમય નક્કી કરવો. બપોરે અડધો–પોણો કલાક વામકુક્ષી થતી હોય તો રાત્રે પાંચથી છ કલાકની ઉંઘ પુરતી ગણાય. ચીત્તની પ્રસન્નતા માટે બાળકો સાથે, તેમને ગમે તેવી પ્રવૃત્તીમાં સમય ગાળવો. તેમને વાર્તા કહેવી, રમુજી ટુચકા તથા બાળગીતો સંભળાવવાં, હળવી રમતો રમવી તેમની સાથે, તેમના અનુકુળ સમયે તેમને ફરવા લઈ જવાં.

હળવું વાચન રાખવું. ટી.વી. ઉપર સમાચાર જોવા કે સુરુચીપુર્ણ ધારાવાહીક કે ફીલ્મો જોવી. હળવું સંગીત સાંભળવું, રસ હોય તો કથા–વાર્તામાં જવું. ટુંકમાં, દીનચર્યા બનાવી સતત વ્યસ્ત રહેવું. ઘરના સાથે ઝાઝી ચર્ચામાં ન ઉતરવું, તેમને ન ગમતી વાતો તો ન જ સંભળાવવી.

સતત આનન્દમાં રહેવું, પોતાની ખાવા–પીવાની કે બીજી ટેવો બદલ ઘરના માણસો પાસે અપેક્ષા ન રાખવી. બની શકે તેટલાં પોતાનાં કાર્યો જાતે કરી લેવાં. પોતાનાથી ન જ થઈ શકે તેવાં કામો, જેની પાસે કરાવવાં જરુરી હોય તેમની અનુકુળતા પુછીને, કામ સોંપવાં.

અધીરાઈ, ચીડીયાપણું, માગણીઓ કરવી, પોતાની વાતો બીજા સાંભળે તેવો આગ્રહ રાખવો, પુછ્યા વગર સલાહો આપવી – વગેરેથી અવશ્ય બચવું.

વૃદ્ધો માટે કેટલીક જરુરી બાબતોની સુચી હજી લાંબી કરી શકાય...

–જગદીશ શાહ

મે 2009ના ‘શીવામ્બુ’ માસીકના પાન ક્રમાંક 30–31 પરથી સાભાર... ..ઉત્તમ ગજ્જર..

લેખકસમ્પર્ક–

જગદીશ શાહ (તંત્રી અને સંપાદક– ‘શીવામ્બુ’ માસીક), કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર, વીનોબા આશ્રમ, ગાયત્રી સ્કુલ પાસે, ગોત્રી રોડ, વડોદરા - 390 001

Phone – 0265-237 0489 - Mobile - 98243 26037



અને છેલ્લે..... ઈશ્વર અને ઔષધ

રોગમાં મને ‘રામ’ કરતાં ‘રામ મેડીકલ સ્ટોર’ વધુ ઉપયોગી બન્યો છે. તમારા મનના મંદીરમાં બેઠેલા રામ, કૃષ્ણ, શંકર કે ગણેશજીનો કોઈ ગજ વાગતો નથી, જ્યારે અંદર ગૅસ, અપચો, એસીડીટી, સુગર, દમ કે વાના સણકા ઉપડતા હોય. પ્રેશર કે હાર્ટનો દુઃખાવો જોર પકડે છે ત્યારે અર્જુનનો રથ હાંકનાર ‘કૃષ્ણ’ નહીં; પણ ‘ડૉ. કૃષ્ણકાન્ત’ જ રોગ સામેનું મહાભારત જીતવામાં મને મદદ કરે છે.

કુકરની સીટી બદલાવી શકાય પણ; ગળાની સ્વરપેટી બદલાવી શકાતી નથી. સ્કુટરનાં ટ્યુબ–ટાયર બદલાવી શકાય પણ; જઠર અને આંતરડાં બદલાવી શકાતાં નથી. ઘરનો સ્લેબ કે પીલરો ફરી નવા બનાવી શકાય પણ; શરીરની કરોડરજ્જુ કે હાડકાં તો અંત સુધી એ જ ચલાવવાં પડે. એથી શરીરની પુરતી કાળજી લેવી એ જ માણસનો પહેલો ‘ધર્મ’.

–દીનેશ પાંચાલ, સુરતના ‘ગુજરાત મીત્ર’ દૈનીકની તા. 9 ઑગસ્ટ, 2009ની રવીવારીય પુર્તીમાં પ્રગટતી એમની કટાર ‘જીવન–સરીતાને તીરે’માંથી સાભાર..

લેખકસંપર્કઃ

શ્રી દીનેશ પાંચાલ, સી-12, મજુર મહાજન સોસાયટી, ગણદેવી રોડ, જમાલપોર, નવસારી- 396 445

સેલફોનઃ 94281 60508

eMail : dineshpanchal.249@gmail.com

Blog : https://dineshpanchalblog.wordpress.com/

10-242 : 22-04-2012

સીત્તેર વર્ષની ઉમ્મરે ચાલીસની અનુભુતી

–શશીકાંત શાહ

અનુક્રમણીકા

સીત્તેર વર્ષની ઉમ્મરે જો ચાળીસની અનુભુતી કરવી હોય તો, જીન્દગી શી રીતે જીવવી જોઈએ ?

નવસારીના વરીષ્ઠ નાગરીકોનું મંડળ ખુબ સક્રીય રહીને અનેકવીધ પ્રવૃત્તીઓ કરે છે. નવસારીના સાપ્તાહીકપત્રના તંત્રી શ્રી સુરેશ દેસાઈ, બૅન્કના નીવૃત્ત અધીકારી શ્રી પરભુભાઈ મીસ્ત્રી, શ્રી દીલીપભાઈ જાની અને શ્રી કૃષ્ણકાન્ત વાની જેવા અન્ય વીચારશીલ મીત્રોના નીમન્ત્રણથી, ‘ફીલ ફોર્ટી એટ સેવન્ટી’ એ વીષય પર સમુહચીન્તન કરવાની ને મને વ્યાખ્યાન આપવાની તક પ્રાપ્ત થઈ. યુરોપના દેશોમાં તથા કૅનેડા અને અમેરીકામાં ઘણાં સ્ત્રી–પુરુષો આવાં છે જેમણે સીત્તેરની ઉમ્મર વટાવી દીધી છે; પરન્તુ તેઓ ચહેરા ઉપરથી અને શરીર પરથી ચાળીસ–પચાસનાં હોય એવાં લાગે. એમને મળો ત્યારે ચહેરા પર સ્મીત હોય, શરીરમાં તાજગી હોય અને પ્રત્યેક વર્તન–વ્યવહારમાં ઉત્સાહ–ઉમંગ વર્તાતાં હોય. કેટલાંક તો શરીરમાંથી સતત વીજળીનો પ્રવાહ વહેતો હોય એ રીતે અક્ષરસ: જમ્પીંગ કરતાં નજરે પડે ! તેઓ એટલી તેજ ગતીથી ચાલતાં હોય છે કે જાણે દોડતાં હોય તેવું લાગે ! ત્રીજા–ચોથા

માળે જવા માટે તેઓ કદી એલીવેટર(લીફ્ટ)નો ઉપયોગ ન કરે, ઝડપથી પગથીયાં ચડી જવાનું જ પસંદ કરે.

જીન્દગીમાં સફળ થયેલા માણસો અને સમૃદ્ધ બનેલા માણસોનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે. તેઓ હમ્મેશાં છટાદાર રીતે, મોહી પડાય તેવી અદાથી, ઝડપભેર ચાલતા દેખાયા છે; ચહેરા પર તેજ અને સ્મીત હોય, શરીર ટટ્ટાર અને થંભ્યા વગરની તેજ ગતીની ચાલ એ એમની ઓળખ. આ બધું ક્યાંથી આવી મળે છે ? જીન્દગીના સાત–આઠ દાયકા વટાવી લીધા પછી પણ ચૈતન્યવન્તું શરીર અને વર્તન–વ્યવહારમાં યુવાનીનો અહેસાસ એ કોઈ આકસ્મીક બનતી ઘટના નથી; માણસના આયોજનપુર્વકના જીવનનું એ પરીણામ છે. પોતાના દ્વારા અપાતા પ્રત્યેક પ્રતીભાવથી માણસ જાગૃત રહે છે, સચેત રહે છે અને સાવધાન રહે છે ત્યારે આ પ્રકારનું ચીરયૌવન પ્રાપ્ત થાય છે.

માણસ અકાળે વૃદ્ધ ક્યારે બને છે ? એ મનથી દુ:ખી રહેતો હોય, મનમાં બળતો રહેતો હોય, બીજાના પ્રમાણપત્રો પર જીવતો હોય, મફતનું ખાવાનો શોખીન હોય, કોઈનું હરામનું પડાવી લેવાની દાનત ધરાવતો હોય, શેતાનવૃત્તીનો હોય, બીજાને પીડા પહોંચાડીને રાક્ષસી આનન્દ મેળવતો હોય તો ઉમ્મરના પ્રમાણમાં તે જલદી વૃદ્ધ થઈ જાય છે. સીત્તરની વયે પણ ચાલીસના રહેવું હોય તો પોતાનો આનંદ, પોતાનું સુખ બીજાના હાથોમાં ન સોંપાય. દામ્પત્ય જીવનમાં પણ આ વાત ખુબ મહત્ત્વની છે. પતી–પત્ની બન્નેને પોતાની રીતે જીવવાની

સ્વતન્ત્રતા હોવી જોઈએ – સાંઠ વરસની ઉમ્મરે તો ખાસ ! પતીને દસ વાગ્યે ઉઠવાનું ગમે છે; એને શાન્તીથી ઉંઘવા દો. પત્નીને રાત્રે અગીયાર સુધી જુદી જુદી સીરીયલો જોવાનો શોખ છે; ભલે જુએ. કોઈને બાપુની કથા સાંભળવા જવું છે; જાય. પતીને નથી આવવું; ખુશીથી ઘરે ઉંઘ ખેંચે !

આપણા સમાજોમાં પતીપત્ની વચ્ચે મીત્રતાનો સમ્બન્ધ નથી હોતો; માલીક અને ગુલામનો રીશ્તો હોય છે. એંશી ટકા કીસ્સાઓમાં 'મૅડમ'નું રાજ ચાલે છે, બાકીનાં વીસેક ટકા પરીવારોમાં પુરુષનો હુકમ પત્નીએ સાંભળવાનો રહે છે. આવું બને ત્યારે બન્નેની ઉમ્મરમાં દસ વરસ ઉમેરાઈ જાય છે. જ્યાં નીર્ભયતા હોય, જીવન પોતાની રીતે જીવવાની સ્વતન્ત્રતા હોય ત્યાં તન અને મન સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રહે છે અને સીત્તેરની ઉમ્મરે ચાળીસની અનુભુતી થઈ શકે. પત્નીના ભયથી પતી ફફડતો હોય કે પતીના ત્રાસથી પત્ની સતત માનસીક યાતના ભોગવતી હોય તો વૃદ્ધત્વ જલદી આવે છે. અહીં પોતાની રીતે જીવવાનો અર્થ એટલે 'જાતીય સ્વચ્છંદતા' એવો હરગીજ નથી. પતીને ચોથી વખત ચા પીવાની ઈચ્છા થાય તો પત્નીનો ગુસ્સો ન સાંભળવો પડે, સાંજે રસોઈ બનાવવાનો પત્નીનો મુડ નથી તો પતી પ્રેમથી એ માટે સમ્મતી આપે છે. પતીપત્નીના ગમા–અણગમા અલગ અલગ હોઈ શકે છે અને બન્નેને પોતાને ગમતી પદ્ધતીએ જીન્દગી જીવવાની છુટ મળવી જોઈએ.

પોતાને મનપસંદ ની:સ્વાર્થ સમાજસેવાની પ્રવૃત્તીમાં થોડાક કલાક સમર્પીત કરવા એ સીત્તરની ઉમ્મરે પણ યુવાન

રહેવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. માણસ સીત્તેરમાં વર્ષે પણ ધન કમાવા માટે કે સત્તા ટકાવી રાખવા માટે કુતરાની જેમ દોડતો હોય તો એના ચહેરા પર તેજ ક્યાંથી જોવા મળે ? તમે સીત્તેર–પંચોતેર વર્ષની ઉમ્મરના પ્રધાનનો ચહેરો ધ્યાનથી તપાસજો. એ તમને નેવુંનો હોય તેવો દેખાશે. કારણ સ્પષ્ટ છે; એણે સત્તામાં ટકી રહેવાનું છે. સંઘર્ષ કરવાનો છે, વીરોધીઓ વચ્ચે જીવવાનું છે; મુખ્યમંત્રીને, પ્રજાને જવાબો આપવાના છે, પત્રકારોનો સામનો કરવાનો છે. એના મનને શાન્તી ક્યાંથી હોય ? એ પંચોતેરની વયે ચાળીસનો ક્યાંથી દેખાય ?

જેઓ નીરન્તર યુવાન રહેવા ઈચ્છતા હોય તેમણે બીજાઓના અભીપ્રાયને બીનજરુરી મહત્ત્વ ન આપવું જોઈએ. એક પાંસેઠ વર્ષના વીધુર પુરુષે પુનર્લગ્ન કરવાનો નીર્ણય કર્યો. છપ્પન વર્ષની એક વીધવાબહેન જોડે એમનો મનમેળ થયો અને લગ્ન નક્કી થઈ ગયાં. સ્ત્રીના પચીસ વર્ષના પુત્રે અને પુત્રવધુએ ખુશીથી સમ્મતી આપી; પરન્તુ પુરુષને પુત્રની મંજુરી ન મળી ને તીવ્ર ઝઘડો થયો. સમાજના લોકોએ પણ ટીકા–નીન્દા કરવા માંડી. પાંસઠ વર્ષનો એ માણસ થોડાક મહીના પર ચાળીસ–પીસ્તાળીસનો લાગતો હતો તે અચાનક સીત્તર વર્ષનો વૃદ્ધ બની ગયો ! મેં કારણ પુછ્યું ત્યારે રડતાં રડતાં કહે છે, ‘બધી દીશાઓમાંથી વીરોધ શરુ થયો છે. આગળ વધાય એમ લાગતું નથી. હું ભાંગી પડ્યો છું.’ મેં બાજી સમ્ભાળી લીધી અને કહ્યું, ‘કોઈના વીરોધને કે અભીપ્રાયને ધ્યાનમાં લેવાની જરુર નથી. હું તમારી પડખે છું. નીરાશા ખંખેરી નાખો અને લીધેલા નીર્ણયને હીમ્મતપુર્વક વળગી રહો.’ પન્દર દીવસમાં બધું પતી

ગયું. નીન્દા–ટીકા કરનારાઓ પણ બધા શાન્ત થઈ ગયા. સીત્તેરની વયનો લાગતો એ પુરુષ ચાળીસનો દેખાવા લાગ્યો ! આપણું જીવન આપણે જીવવાનું છે. કોઈ શું કહે છે તે વાતને મહત્ત્વ આપવાની જરુર શી છે ? ઘરમાં બેસીને આખો દીવસ બીજાની નીન્દા–ટીકામાં રચ્યાંપચ્યાં રહેતાં પતી–પત્ની અકાળે વૃદ્ધ થઈ જાય છે.

અમારા ‘જ્યોતીન્દ્ર દવે ગાર્ડન’માં મોર્નીંગ વૉકમાં મળી ગયેલા, ઉમ્મરે વૃદ્ધ ગણાય એવાં, અનુક્રમે બોત્તેર અને છોત્તેર વર્ષનાં યુવાન પત્ની તથા પતી મને કહે, ‘અમે પચાસ–પંચાવનના દેખાઈએ છીએ તેનું રહસ્ય એ છે કે, ‘અમને રીડીંગનો તીવ્ર ક્રેઈઝ છે. સુરેશ દલાલ, કૃષ્ણ દવે, વીનોદ જોશી, રમેશ પારેખ અને ‘મરીઝ’ અમારા અતીપ્રીય સર્જકો. ‘લેપટોપ’ની મદદથી રોજ બે કલાક એમની કવીતાઓને મન ભરીને માણીએ. રાત્રે નવથી અગીયાર ‘લેપટોપ’ પરથી સુરીલી કવીતાઓને સંગીતના સુરો વચ્ચે આંખોની મદીરા પીતાં પીતાં સાંભળીએ અને ડોલતાં રહીએ. સાંજે જમવાનું ખુબ ઓછું; પરન્તુ મસાલાવાળી ચા રાત્રે અચુક પીવાની ! અમે આપનાં પ્રવચનોમાંથી શીખ્યાં કે ઘરમાં ગેરહાજર માણસની વાત કદી કરવાની નહીં, કોઈની નીન્દા–ટીકા તો બીલકુલ નહીં. અઠવાડીયે એકાદ વાર અમારા દમ્પતીમીત્રોમાંના એકાદ અમારે ત્યાં જમવા આવે અને અમારે એમને ત્યાં જમવાનું. દર ત્રણચાર મહીને એક અઠવાડીયાનો બહારનો પ્રવાસ. બસ, મઝા જ મઝા ! આનન્દ જ આનન્દ ! ચીન્તા કે વીષાદને અમે

અમારી તરફ ફરકવા દઈએ તો વૃદ્ધ થઈએ ને ? છેલ્લાં દસ વરસથી અમારી ઉમ્મર જ વધતી અટકી ગઈ છે !'

પતીપત્ની વચ્ચે મનમાં ઉદ્વેગ જન્મે, નફરત જન્મે એવો ઝઘડો ન થતો હોય ત્યારે, રાત્રે ભોજન લેવાને બદલે ફ્રુટ્સથી ચલાવી લેવાની આદત કેળવી હોય ત્યારે, રોજ સવારે ત્રીસથી ચાળીસ મીનીટ મોર્નીંગ વૉક કે પન્દરવીસ મીનીટ યોગ અને પ્રાણાયામનું વ્યસન વળગ્યું હોય ત્યારે, ગીત–સંગીત અને પસન્દગીના બેત્રણ મીત્રો (કહેવાતા મીત્રોનું ટોળું નહીં) વચ્ચે જીવવાની અને મહેફીલ જમાવવાની ટેવ પડી ગઈ હોય ત્યારે, બીજાનાં સુખ–સમૃદ્ધી જોઈને ઈર્ષ્યાની આગ હૃદયમાં ન જલતી હોય ત્યારે સીત્તેરની ઉમ્મર ઘટીને ચાળીસની થઈ જાય છે.

જેમણે સદા યુવાન રહેવું છે એમણે ઘરમાં નીષ્ક્રીય થઈને પડ્યા રહેવાથી બચવું જોઈએ. ઘરમાં ગોંધાઈને પડ્યા રહેવું એ ડીપ્રેશનનું એક મહત્ત્વનું કારણ છે. અ–કારણ બહાર નીકળી પડો, બાગબગીચામાં ફરો, સાંઠ–સીત્તેરની વયે સાંઠ–સીત્તેરના દાયકાનાં સદાબહાર ગીતો હોઠ પર ગુંજતાં રાખો. મહમ્મદ રફીનો અવાજ અને શમ્મીકપુરની અદા કે પછી મુકેશના સ્વરમાં રાજકપુરની લાજવાબ અદાઓ યાદગાર બનેલાં ગીતોને લલકારતા રહો... વૃદ્ધત્વ ભુલથીયે તમારી તરફ ફરકે તો જવાબદારી મારી ! ખરેખર, વૃદ્ધત્વ એ ઉમ્મરની નહીં; વૃત્તી અને જીવનશૈલીની ફલશ્રુતી છે.

મેઘધનુષ

રક્ત રોકીને તને મારગ દઉં,
આવ તો વ્હેલા બધી રગરગ દઉં;
આ સતત લખવાનો આશય એ જ કે,
સ્વપ્ન જેવું જ કંઈ લગભગ દઉં.
–મનોજ ખંડેરીયા

–ડૉ. શશીકાન્ત શાહ

સુરતના દૈનીક ‘ગુજરાતમીત્ર’માં દર બુધવારે વર્ષોથી પ્રકાશીત થતી જીવનઘડતરની એમની લોકપ્રીય કટાર ‘માણસ નામે ક્ષીતીજ’માંથી (તા. 16મી નવેમ્બર, 2011ના અંકમાંથી) ‘ગુજરાતમીત્ર’ અને લેખકશ્રી. શશીકાન્તભાઈની પરવાનગીથી સાભાર...

સર્જકસમ્પર્ક :

35–આવીષ્કાર રો હાઉસ, તાડવાડી, સુરત– 395 005

ફોન : (0261) 277 6011 મોબાઈલ : 98252 33110

ઈ.મેઈલ: sgshah57@yahoo.co.in



11-255 : 21-10-2012

ગૃહસ્થ માટે વૈધુર્યથી મોટો કોઈ શાપ ન હોઈ શકે..

– કેશુભાઈ દેસાઈ

અનુક્રમણીકા

વીધુર તો ખુદ રામ પણ થયા છે. સીતાએ અગ્નીપરીક્ષામાંથી હેમખેમ પાર ઉતર્યા પછી પણ રાજભવનના વૈભવ ત્યજી ધરતીના ખોળે સમાઈ જવું પસંદ કર્યું. રામ તો રાજા હતા. રાજધર્મ નીભાવવા માટે એમણે નીર્દોષ પત્નીને પણ દુઃખી દુઃખી કરી મુકી. પંચવટીમાં સીતાના વીરહમાં આંસુ સારતા રામ વનવાસ પુરો કરી અયોધ્યા પાછા ફરે છે; લંકાવીજયનો હરખ છે; પરંતુ એ આનંદ લાંબો ટકતો નથી. પ્રજાજનો પોતાની રાજરાણી વીશે ઘસાતું બોલે, એ એમનાથી જીરવાતું નથી. સીતાની અગ્નીપરીક્ષા પછી પણ એનો ત્યાગ કરવો પડે તે કેવી વીડંબના છે ! ‘રાજા’ રામચંદ્રજીએ સામે ચાલીને વીધુરાવસ્થા વહોરી લીધી છે. એકલતાની પીડાનો અંજામ પણ કેવો દુઃખદ ! ઈશ્વરનો અવતાર બનીને આવેલા એકવચની, એક બાણથી ધાર્યું નીશાન વીંધનારા અને એક પત્નીવ્રત પાળનારા ‘મર્યાદા પુરુષોત્તમ’ રામ અંતે સરયુમાં જળ સમાધી લઈ લે છે. વીધુરાવસ્થાથી મોટો શાપ હોઈ શકે ખરો ? ગૃહસ્થજીવનના કેંદ્રમાં પત્ની હોય છે. ઘર આખું એની આસપાસ ફેરફુદરડી ફરતું રહે છે. ગૃહીણી એ જ ઘર છે - ગૃહીણી ગૃહમુચ્યતે. ગૃહીણી વગરનું ઘર ઘર નથી રહેતું - એ અખાડો

બની જાય છે, પછી ભલે ને એ રાજાનું જ ઘર કેમ ન હોય ! આપણા સદાબહાર સાક્ષર-નાટ્યાચાર્ય ચંદ્રવદન ચીમનલાલ મહેતા વીધુર નહોતા; છતાં એ એકલા રહેતા હતા. પત્ની મીત્રના પ્રેમમાં છે એવું જાણતાંવેંત, એમણે બે 'મળેલા જીવો'ને ભેગા કરી આપ્યા. પરંતુ એમના એકલવાસ દરમીયાન એમનું ઘર સાવ જ લઘરવઘર બની ગયેલું. લખનારે એની મુલાકાત લીધી ત્યારે એ નરી 'પુરુષની ગંધ ઓકતા ઉકરડા' જેવું લાગેલું.

વીધુરની માનસીકતા વીશે મહાનીબંધ લખી શકાય. ગમે તેવો પ્રેમાળ પરીવાર હોય - જનારાં એમની પાછળ લીલી વાડી મુકીને ગયાં હોય તો પણ; 'બેકલાં'માંથી 'એકલા' બની ગયેલા પુરુષજીવ માટે દુનીયા ફીક્કી બની જતી હોય છે. સ્ત્રી વીધવા બન્યા પછી પણ; એના કુટુંબમાં ભળી જઈ શકે છે - કદાચ એનામાં રહેલું માતૃવાત્સલ્ય એને પતીનો વીયોગ સહન કરી લેવામાં મદદરુપ થતો હશે. એને મન આમેય 'ઘરવાળા' કરતાં 'ઘર' જ વધારે પ્રાયોરીટી ધરાવતું હોય છે. માતા બન્યા પછી એનો પત્ની તરીકેનો રોલ ગૌણ બની જાય છે ! આથી ઉલટું, પુરુષ માટે આજીવન પ્રાયોરીટી એની પત્ની અથવા વીકલ્પે પ્રેમીકા જ ભોગવતી હોય છે. બાળકો એની ક્ષતીપુર્તી કરી શકતાં નથી. પુત્ર ભલે 'પુ' નામના નરકમાંથી તારનારો લેખાયો હોય પણ મહદંશે એ પ્રતીસ્પર્ધી જ બની રહે છે. આ મનોવૈજ્ઞાનીક સ્પર્ધાનો ભોગ બનનારો પીતા આખરે હાર સ્વીકારી લે છે. શાસ્ત્ર પણ એ જ ઈચ્છે છે - પુત્રાત્ શિષ્યાત્ ઈચ્છેત્ પરાભવમ્ ! પુત્રનો વીજય ઈચ્છવો, પોતા કરતાં એ

સવાયો સાબીત થાય, એની આગવી ઓળખ ઉભી કરે; બલકે ખુદ માતા-પીતા પુત્રના નામે ઓળખાતાં થાય - ત્યાં સુધીની શુભેચ્છાઓ કબુલ; પરંતુ પેલી શરણાગતીવાળી સલાહ ઉંમરે પહોંચેલા વડીલોને ન જચે - ન પચે એ પણ સ્વાભાવીક છે. આગળ વર્ણવેલ એનઆરઆઈ કાળી મજુરી કરીને પેટીયું રળી લેશે; પણ પુત્રમ્ શરણમ્ વાળી સુફીયાણી સલાહ સ્વીકારશે નહીં; પુત્રનો વાંક પણ નહીં કાઢે. વટના માર્યા આવા વડીલો દોષનો ટોપલો તો પરંપરાની રુએ બીચારી પુત્રવધુના શીરે જ ઢોળતા રહેશે ! મેં આવી સલાહ ક્યારેક ખુદ મારા જ પરીવારના એક આદરણીય મુરબ્બીને આપી હતી. એમણે ગૃહત્યાગ જેવો અઘરો અને આકરો વીકલ્પ સ્વીકાર્યો; પણ પુત્રનું શરણું ન સ્વીકાર્યું તે ન જ સ્વીકાર્યું. વીધુર વડીલો માટે મન મુકવાનું ઠેકાણું હોય તો એ કદાચ દીકરી છે; દીકરો નહીં જ. એથી બદલાયેલા સામાજીક સંજોગોમાં હું દીકરીના બાપને વધારે ભાગ્યશાળી ગણું છું. અગાઉના જમાનામાં દીકરીના ઘરે પાણી પીવામાં પણ પાપ મનાતું. ડાકોરમાં આવો એક આદર્શ વૃદ્ધાશ્રમ છે, જ્યાં આ લખનારને કેટલાંક એવા વડીલોનો સંપર્ક થયો જે દીકરીના ઘરે ન રહેવું પડે એટલા ખાતર વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેવા આવી ગયાં છે. પ્રશ્ન તો એકનો એક જ રહે છે : પુત્ર સાથે રહેવું ગમે; પણ આપણે પુત્રવધુને ન ગમીએ. એનાં બાળકોને નવી નવી વાનગીઓ ખવરાવે, આપણને વાસી, ચાવ્યું ચવાઈ ન શકે એવું સુકુંપાકું એંઠું-જુઠું પીરસીને અપમાનીત કરે. જાણે ભીખારીને ખાવાનું આપતી હોય એમ અવળે મોઢે લુખ્ખું સુકું થાળીમાં ધરબી ચાલતી થઈ જાય... આ ઉંમરે આવી ઓશીયાળ

તે શેં સહન થાય ? કશું કહેવા જઈએ તો આખા ગામ વચ્ચે ફજેત ફજેત કરી મુકે... હવે આ જ બધું દીકરીના ઘરે રહેનાર વડીલને પણ સહન કરવું પડે. દીકરી બીચારી દુઃખી દુઃખી થઈ જાય. આંસુ સારે. એને તો વૃદ્ધ માબાપને ઘણાંય સાચવવાં હોય; પણ સાસરીયાંને એ ખંટાય ખરાં ? રોજેરોજ મેણાંટોણાં સાંભળવા પડે. નાછુટકે દીકરી જ એક દીવસ છાતી પર પથ્થર મુકીને હાથ જોડી દે : બાપુ, તમારું અપમાન મારાથી નથી વેઠાતું... આવાં 'સુખ' તો આકરાં પડે ! એવું નથી કે બધા પુત્રો વહુઘેલા જ હોય. કેટલાક જમાઈ પેટના જણ્યા કરતાં સવાયા નીકળે, એ પણ બનવાજોગ. પરંતુ બદલાયેલા સંજોગોમાં આવી કુટુંબભાવના બહુ ઓછી જોવા મળે છે. સંયુક્ત કુટુંબ એ ચલણમાંથી બાકાત થઈ ગયેલો સીક્કો છે. એને પશ્ચીમની અસર કહીને આપણે બચવાનો ડોળ જરુર કરી શકીએ; પણ છાતી ઉપર હાથ રાખી સાચું કહેવાનું હોય તો સંયુક્ત કુટુંબમાં પડી રહેવાનું મને કે તમને - કોઈને પણ ગમતું નથી, એ હકીકત છે - કઠોર સત્ય છે !

આવા સંજોગોમાં 'વીધુરવીવાહ'ની ઝુંબેશ જ ઉપાડવી પડે કે બીજું કંઈ ? ક્યારેક સુધારકોએ વીધવા–વીવાહ માટે ઝુંબેશ ઉપાડી હતી. એ વખતે 'વીધુરવીવાહ' તો બહુ જોરમાં હતા. સાઠ-પાંસઠ વરસનો વૃદ્ધ વીધુર પંદર-સોળ વરસની કાચી કુંવારી કન્યા પરણી લાવતો. આવા પુનર્લગ્ન કરનારા વીધુરો પાછા સમાજમાં પ્રતીષ્ઠીત લેખાતા ! એમને કોઈ હોંશીલી બાળાનું જીવતર રગદોળ્યાનો લેશ પણ વસવસો ન રહેતો. હીંદીના મહાન નવલકથાકાર મુનશી પ્રેમચંદની નવલકથા

'નીર્મલા' આવી જ થીમ પર લખાયેલી અત્યંત લોકપ્રીય કૃતી છે. મારી શરુઆતની આંચલીક નવલ એકમાં વનબા નામની ક્ષત્રીય વીધવાની વ્યથાકથા આલેખાઈ છે. ખોટા ખાનદાનીના ખ્યાલોમાં એવી તો અસંખ્ય વનબાઓ વધેરાઈ ગઈ છે. ઓગણીસમી સદીના પુર્વાર્ધમાં ભારતીય સ્ત્રી વીશે વીવીધ સ્તરે ચીંતન શરુ થયું. રાજા રામમોહન રાય જેવા ક્રાંતીકારી વીચારકોની પહેલથી સતી પ્રથા પર નીયંત્રણ આવ્યું અને વીધવાવીવાહની ઝુંબેશ આરંભાઈ. ભદ્રલોકમાં વીધુર પુરુષ તો સ્મશાનમાં પત્નીની ચેહ પણ ઠરી ન હોય ત્યાં નવી પરણેતર લાવવાનાં સપનાં જોવા લાગતો. ઝવેરચંદ મેઘાણીની નવલીકા 'વહુધોડો' આવી નૃશંસ પ્રણાલીનું હૃદયવીદારક ચીત્ર રજુ કરે છે. ન વાંચી હોય તો જરુર વાંચજો. લખનારની 'જોબનવન' નવલકથા પણ વાંચવા વીનંતી છે ! પરંતુ હવે તો સમય બદલાતાં વીધવાવીવાહ લગભગ સર્વસ્વીકૃત પ્રથા બની ગઈ છે. બલકે યુવાન વયની વીધવા પુત્રવધુને ખુદ સાસરીયાં પોતાને ઘેર માંડવો રોપી પરણાવતાં થયાં છે. સમાજમાં આવેલા આ પરીવર્તનને આપણે આવકારીએ છીએ તો પછી એક ડગલું આગળ વધી ઉંમરલાયક વડીલોને એમની હુલતી જીન્દગીમાં કોઈનો હુંફાળો સહચાર સાંપડે એવું કેમ ન વીચારીએ ? જે વડીલોને બદલાયેલા સંજોગો અને આધુનીક જીવનશૈલીને અપનાવ્યા પછી આપણે સરખી રીતે સાચવી શકતાં નથી, એમને તુટેલી જીવનદોરીમાં ગાંઠ લગાવી નવી જીન્દગી શરુ કરવા માટે પ્રોત્સાહીત કેમ ન કરીએ ? હું તો આવા ઉમદા કૃત્યને અડસઠ તીરથની જાત્રા કરતાં વીશેષ

પુણ્યવંતુ ગણું. ખુદ ગાંધીજીએ એક તબક્કે સરલાદેવી સાથે લગ્ન કરી દઈ નવું જીવન શરુ કરવાનું વીચારેલું. એ જમાનો જુદો હતોઃ યુવાનવયે વીધુર થયેલા નહેરુને કે વીધવા ઈંદીરાને પુનર્લગ્નની છુટ નહોતી !

મનુષ્ય માત્રને સહચાર ખપે છે, સહવાસ ગમે છે. એકલતા જેવી અઘરી કોઈ સજા ન હોઈ શકે. વીધુર પુરુષ સમાજમાં એકલોઅટુલો પડી જતો હોય છે. એને એનું ઘર પણ સંઘરતું નથી. એને એના જોગી 'કંપની' મળી જાય તો નરક બની ગયેલું એનું ઘડપણ 'ગળપણ'માં ફેરવાઈ જશે. શરુ શરુમાં એ કદાચ થોડી આનાકાની પણ કરે; સંકોચ અનુભવે. 'હવે આ ઉંમરે આ શા વરઝોળા ! ઘરડી ઘોડીને લાલ લગામ શોભે ખરી ?' - જેવી પ્રતીક્રીયાઓ પણ સાંપડશે. પરંતુ એક વાર શરુઆત થશે, પછી આવાં વ્યવધાનો આપમેળે શમી જશે. 'વિધવા વિવાહ'ના પુરસ્કર્તાઓને પણ ઓછું સહન નથી કરવું પડ્યું. વયસ્ક વીધુર-વીવાહની આ નવી ઝુંબેશમાં વયસ્ક વીધવાઓએ પણ હિંમતભેર સામેલ થવું રહ્યું. 'સેક્સ' તરફ સુગાળવી નજરે જોતા આપણા જુનવાણી સમાજને આ પ્રકારના કાર્યક્રમોમાં રસ લેતો કરવો એ લોઢાના ચણા ચાવવા જેવું અઘરું કામ છે. અલબત્ત, એ જ સમાજની ત્રીજી પેઢી એનાં દાદા-દાદીને હોંશે હોંશે 'સેટ' કરવા જરુર આગળ આવશે. આપણે આજે જે મુદ્દે શરમ-સંકોચ રહે છે, તે આવનારાં વર્ષોમાં રોજબરોજનો જીવન-વહેવાર બની રહેવાનો છે; જરૂર છે તો એક સલામત 'ટેક ઑફ'ની. વયસ્ક વીધુરોને સેક્સ કરતાં વધારે જરુર સહચારની છે, એ કહેવાની જરુર ખરી ?

- કેશુભાઈ દેસાઈ

'મુમ્બઈ સમાચાર' દૈનીકમાં વર્ષોથી ચાલતી ડૉ. કેશુભાઈ દેસાઈની 'ઘમ્મર વલોણું' કૉલમમાંથી સાભાર... ..ઉત્તમ ગજ્જર..

સર્જકસમ્પર્ક : ડૉ. કેશુભાઈ દેસાઈ, 13, ઐશ્વર્ય–1, પ્લોટ નં. 132, સેક્ટર–19, ગાંધીનગર–382 021 ફોન : 079-2323 1188, મોબાઈલ : 98745 43132

Website : http://www.keshubhaidesai.com/



12-263 : 10-02-2013

ડોસાડોસી થવું છે કે દાદાદાદી?

ઘડપણનો સૌથી પ્રીય શબ્દ : પૅન્શન

– ગુણવંત શાહ

અનુક્રમણીકા

ઘડપણનું સૌથી મોટું શુળ એક વાક્યમાં સમાઈ જાય છે. માણસને જ્યારે પ્રેમની સૌથી વધારે જરુર હોય ત્યારે જ એનો દુકાળ સર્જાય ત્યારે કોઈ વૃદ્ધ આદમીનું અંતર વલોવાઈ જાય છે. નીવૃત્ત થતાં પહેલાં કર્મચારી સમક્ષ બે વીકલ્પો ધરવામાં આવે છે : પ્રોવીડન્ટ ફંડ કે પૅન્શન. ડાહ્યા માણસે પૅન્શનનો વીકલ્પ પસંદ કરવો સારો. દર મહીને મળતું પૅન્શન કડકડતી ટાઢમાં પણ હુંફ આપનારું સ્વજન બની રહે છે. દર મહીને એક વાર મળતી રકમ ખખડી ગયેલા વૃદ્ધના કાનમાં હળવેકથી કહી જાય છે : 'તું હજી જીવતો છે.'

ઘડપણના મીત્રોને ઓળખી રાખવા જોઈએ. પહેલે નંબરે આવે ટેલીફોન. પથારીવશ વ્યક્તી ટેલીફોન જોડે ત્યારે એના અસ્તીત્વના સીમાડા વીસ્તરતા જણાય છે. સામે છેડેથી 'હેલો' શબ્દ સંભળાય ત્યારે પથારી ખરી પડે છે અને કોઈ સ્વજનને મળ્યાનો આનંદ છવાઈ જાય છે. સંતાનોને ખાસ વીનન્તી કે એમણે કદી પોતાનાં માતાપીતાને લાંબાટુંકા અંતરના ટેલીફોન કરતાં રોકવાં નહીં અને ટોકવાં નહીં. ટેલીફોન પર લાંબી વાતો કરવી એ પ્રત્યેક વૃદ્ધ જીભને ભાવતી પ્રીય

વાનગી છે. ક્યારેક ટેલીફોનની વાતચીતને કારણે દુ:ખી હૃદયને જીવતા હોવાની પ્રતીતી થાય છે.

બીજે નંબરે છાપું આવે છે. છાપાંનાં કેટલાંક પાનાં પર જે કચરો આવે તે વાંચવામાં કલાક વીતી જાય છે. જરુર પડે તો બે છાપાં બાંધવાં; પણ વૃદ્ધ વ્યક્તીને વાંચવાનું ઓછું મળે તે ન ચાલે. પથારીમાં પડેલું ‘અખંડ આનંદ’ કે ‘નવનીત–સમર્પણ’ ગરમાટો આપે છે ને મનને પ્રફુલ્લીત રાખે છે. છાપાની નાની અને નકામી વીગતો પણ વાંચવી ગમે ત્યારે માનવું કે ઘડપણની સવારી આવી લાગી છે.

ત્રીજે નંબરે પગ આવે છે. ચાલતો માણસ એટલે જીવતો માણસ. ચાલતો માણસ એટલે પ્રમાણમાં તંદુરસ્ત માણસ. ચાલતો માણસ એટલે મળતો માણસ અને મળતો માણસ એટલે માણતો માણસ. પગને ચળ આવે છે કોઈક એવા ઘરે પહોંચી જવાની જ્યાં મીઠો આવકારો હોય અને ગરમ ગરમ ચાનો કપ હોય. વૃદ્ધ વ્યક્તીને બીજું શું જોઈએ ? ક્યારેક પગ ન પહોંચે એટલા લાંબા અંતરે ઓટોરીક્સા પહોંચે છે. સીનીયર સીટીઝનને રેલવેમાં, વીમાનમાં અને બસમાં કન્સેશન મળે છે. ખરી જરુરત રીક્સાભાડામાં રાહત મળે તે છે. પગ ઘરની બહાર નીકળવાની છુટ આપે છે અને રીક્સા પગના માલીકને મનગમતા ઘરના ડોરબેલ સુધી લઈ જાય છે. કોઈ ખાસ કામ ન હોય તોય જેને ત્યાં જવાનું મન થઈ જાય તેનું જ નામ સ્વજન. પ્રત્યેક વૃદ્ધ કે વૃદ્ધાને સ્નેહની ભુખ કકડીને લાગે છે. પગમીત્રની મદદ ન હોય તો પથારી ભારે અળખામણી બની જાય છે.

પ્રત્યેક નગરમાં દરમહીને કોઈ બાગમાં વીધુરો અને વીધવાઓનું ‘મંગળમીલન’ ગોઠવાવું જોઈએ. આવા મીલન સમારંભને કારણે યોજાઈ જતી મૈત્રીને પવીત્ર બાબત ગણીને સમાજે આવકારવી જોઈએ. સમાજમાં તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તેવા પગલાં નથી લેવાતાં. ક્યાંક મફત ભોજન મળે છે. ક્યાંક મફત સારવાર મળે છે. ક્યાંક મોતીયાનું ઓપરેશન મફત થાય છે. ક્યાંય મૈત્રીનું અભીવાદન નથી. મુમ્બઈમાં ફ્લેટ નાનો પડે ત્યારે વૃદ્ધો જગ્યા રોકે તે બાબાત ખુંચે છે. વડીલ મૃત્યુ પામે ત્યારે થોડીક મોકળાશ થઈ એવો ભાવ સમજુ સંતાનોને પણ થાય છે. મૃત્યુની પ્રતીક્ષા કરતી વૃદ્ધ વ્યક્તીને ખબર પડી જાય છે કે પોતાના જવાથી સંતાનો રાહતનો અનુભવ કરવાનાં છે. જીવનભર જેમને માટે ઘસારો વેઠ્યો હોય તેવા લોકો પોતાના મૃત્યુની ખાનગી પ્રતીક્ષા કરે છે એવો ખ્યાલ જ મૃત્યુને ઉદ્વેગથી ભરી દેનારો છે. આવા વૃદ્ધ હોવું અને મુમ્બઈમાં હોવું, એ અભીશાપ છે.

કેટલાંય માતાપીતા એવાં છે, જેમનાં સંતાનો અમેરીકામાં સેટલ થઈ ગયાં છે. માતાપીતા વચ્ચે વચ્ચે અમેરીકાનો આંટો મારી આવે છે. ગમી જાય તો અમેરીકામાં રહેવામાં કોઈ વાંધો નથી; પરન્તુ સંતાનો સો ટકા વીનયી ન હોય તો જોખમ ખેડવા જેવું નથી. અમેરીકાનાં પાણીમાં જ કંઈક એવું છે કે ડૉલર આગળ બધું જ ગૌણ બની જાય છે. માતાપીતા ઉપયોગી હોય ત્યાં સુધી ગમે છે; પણ પછી બોજારુપ લાગવા માંડે છે. અમેરીકામાં રહીને આંદામાનની સજા ભોગવતાં હજારો માતાપીતાને જ ખબર હોય છે કે રામકથામાં

જવું એટલે શું. એમાં વળી બે જણાંમાંથી એક વીદાય લે ત્યારે જે પાછળ રહી જાય તેની કારમી એકલતાની કલ્પના જ થથરાવનારી છે. માબાપને વહાલથી જાળવનારાં સંતાનો પણ અમેરીકામાં જોવા મળે છે.

પૅન્શનમાં પચીસ રુપીયાનો વધારો થાય ત્યારે વૃદ્ધને હરખ થાય છે. કોઈ પણ શહેરના કોઈ પણ બાગમાં એક એવી જગ્યા હોય છે, જ્યાં થોડાક વૃદ્ધો ગપ્પાં મારતાં બેઠા હોય છે. એ જગ્યાએ થતી વાતચીત કાન દઈને સાંભળવા જેવી હોય છે. સુખી પૅન્શનરોની ભાષા જુદી પડી આવે છે. દુ:ખી પૅન્શનરોના નીસાસા પણ નોખા તરી આવે છે. ઘડપણનું સર્જન કરીને ભગવાને એટલું તો સાબીત કરી આપ્યું છે કે એ પોતે થોડોક સેડીસ્ટ છે. યૌવન અને મૃત્યુ વચ્ચે ઘડપણ મુકીને એણે જીવનના આનંદને ખતમ કરવાની પેરવી જ કરી છે. ઘડપણને આનંદથી મઢી દેવામાં સફળ થવું એ ભગવાનને ચેલેન્જ આપવા બરાબર છે. કદાચ ભગવાનને પણ ચેલેન્જ આપનારો આદમી ગમતો હોય છે.

ઘડપણનો સૌથી પ્રીય શબ્દ ‘પૅન્શન’ છે. ઘડપણનો સૌથી અપ્રીય શબ્દ ‘કંટાળો’ છે. કંટાળો એટલે જ ઘડપણ. જીવનની અર્થશુન્યતાનો હાહાકાર કંટાળા થકી પ્રગટ થાય છે. હોવા છતાં નહીં હોવા બરાબર થઈ જવાની અવસ્થા વીકરાળ છે. એની સામે લડવાની તૈયારી યુવાની ખતમ થાય તે પહેલાં જ થઈ જવી જોઈએ.

યુવાનીમાં પેટે પાટા બાંધીને પણ તગડી બચત કરવી જોઈએ. બધી જ બચત સંતાનોને સમર્પી દેવાની ઉતાવળ

કરવાની બીલકુલ જરુર નથી. પાછલી માંદગી વખતે રુપીયા તૈયાર રાખનાર વૃદ્ધ આદરણીય છે. સંતાનોને પણ આવાં વડીલો ગમે છે.

ડોસાડોસી તો ઘણાં હોય છે; પરન્તુ દાદાદાદી ઓછાં હોય છે. ડોસાડોસી બનવા માટે બે બાબતો જરુરી હોય છે. દરેક વાતે ટકટક કરવાની ટેવ સંતાનોને દુશ્મન બનાવે છે. વળી પ્રત્યેક મુદ્દા પર અભીપ્રાય કે સલાહ આપવાની કુટેવ ઘણા વૃદ્ધોને હોય છે. તેઓએ પાછલી ઉમ્મરની ઉપેક્ષા વેઠવા માટે જુવાનીમાં જ મુડીરોકાણ કરેલું હોય છે.

આજની દુનીયામાં બે શબ્દો કાને અથડાતા જ રહે છે : સૉફ્ટવેર અને હાર્ડવેર. જીવનમાં હાર્ડવેરની બોલબાલા વધી પડે ત્યારે ઘણી સમસ્યાઓ સર્જાય છે. જીવનને રળીયામણું બનાવવા માટે સૉફ્ટવેર અને હાર્ડવેર ઉપરાંત ત્રીજા શબ્દની જરુર પડે છે : 'લવવેર'. લાખો વર્ષો પર માનવજીવનની શરુઆત થઈ; તોય હજી માનવજાત બડી નાદાન રહી જવા પામી છે. નાદાનીયતનો સીધોસાદો અર્થ એ જ કે પ્રેમ એટલે શું, તે ન સમજવું.

આવી નાદાનીયતને કારણે જ યુદ્ધ ટક્યું છે. યુદ્ધ એટલે ઉમ્મરલાયક માનવજાતની નાદાનીયત. માનવજાતનું ઘડપણ સ્વસ્થ બને તો યુદ્ધ ટળે. એવું બને તો પ્રત્યેક ઘરમાં દાદાદાદીની પ્રસન્નતા ફરી વળે. પ્રસન્ન વડીલ હોવું એ જેવી તેવી સમ્પ્રાપ્તી નથી.

પાઘડીનો વળ છેડે

બાળક મોટું થઈને ધુમ્રપાન કરશે કે નહીં ? આ પ્રશ્નનો જવાબ માબાપ ધુમ્રપાન કરે છે કે નહીં તેના પર ઓછો આધાર રાખે છે; પરન્તુ તેના મીત્રો ધુમ્રપાન કરે છે કે નહીં તેના પર વધારે રાખે છે. એક પુસ્તક પ્રગટ થયું છે : 'The Nurture Assumption.' એની લેખીકા જ્યુડીથ રીચ હેરીસ ભાર મુકીને કહે છે કે બાળકના ભવીષ્ય પર માતાપીતાની મોટી અસર પડે છે તે વાત ખોટી છે. ખરી અસર મીત્રોની પડે છે. આ બાબતે મોટો વીવાદ જગાડ્યો છે.



–ડૉ. ગુણવંત શાહ

(ગમતી કૃતીનાં કતરણ સંઘરવાનો મને શોખ. ત્યારે 'સંદેશ' દૈનીકની રવીવારીય પુર્તીમાં ગુણવંતભાઈની 'વીચારોના વૃંદાવનમાં' નામે કૉલમ ચાલતી. તેમાંથી તા. 18 ઓક્ટોબર 1998ના 'સંદેશ'માં પ્રકાશીત આ મુળ કતરણ હાથે ચડ્યું.. તે લેખકની પરવાનગીથી અહીં આપ સૌ માટે સાભાર... ..ઉત્તમ ગજ્જર..)

લેખકસમ્પર્ક:

ગુણવન્ત શાહ – 139, 'ટહુકો'-વીનાયક સોસાયટી, જે.પી. રોડ, વડોદરા-390020

લેખકનો બ્લૉગ : https://gunvantshah.wordpress.com/



13-272 : 16-06-2013

જીવનસંધ્યાનું સ્વાગત

– મીરાં ભટ્ટ

અનુક્રમણીકા

‘વૃદ્ધાવસ્થા’ શબ્દનો ડર ? ના, ના... મને એવો ડર જરીકે લાગતો નથી. મને આ શબ્દોની લેશમાત્ર બીક નથી; કારણ કે ઘડપણ મારા જીવનનાં બારણાં ખખડાવે તે પહેલાં, તેના સ્વાગતની મેં તૈયારી કરી લીધી છે. કેવી છે આ તૈયારી ?

વૃદ્ધાવસ્થા સામે તમે કઈ દૃષ્ટીએ જુઓ છો, તેનું ખુબ મહત્ત્વ છે. તમારા જીવનના આંગણે તીથી આપીને આવનારો એ મહેમાન, તમારો જીગરજાન દોસ્ત પણ બની શકે અને તમારો જીવલેણ શત્રુ પણ બની શકે. એનો આધાર તમારા અભીગમ પર છે, તમારા દૃષ્ટીકોણ પર છે. કો’ક વહેલી સવારે, અચાનક અરીસામાં જોતાં માથા પર હરતો ફરતો કોઈ સફેદ વાળ તમારા હૃદયમાં હાહાકાર વર્તાવે છે કે હાશકારો કરાવે છે, તેનો આધાર છે તમારા દૃષ્ટીકોણ પર. તમારી માનસીક તૈયારી થઈ ગઈ હશે, તો તમે એ વૃદ્ધાવસ્થાને આવકારવા તત્પર થઈને ઉભા રહેશો. જીવનનાં મહામુલાં વર્ષો ખરચીને આંગણે આવેલી આ વૃદ્ધાવસ્થા તમારા માટે અણમોલ રતન બની જશે.

ગુજરાતના એક સુપ્રસીદ્ધ સ્વર્ગસ્થ લેખકનો આ દાખલો છે. સદગત શ્રી રસીકભાઈ ઝવેરી ઈંગ્લેંડના પ્રવાસે જાય છે. લંડનની શેરીઓમાં ભટકતાં ભટકતાં એ અલગારી પ્રવાસી એક

નાનકડી ગલીમાં પ્રવેશે છે. જ્યાં સામે નજરે પડે છે – એક કેશગુંફન તથા કેશસુશોભનની દુકાન. દુકાનમાં બેઠેલી બહેને એમને બોલાવ્યા એટલે કુતુહલવશ એ ત્યાં ગયા. પેલાં બહેન બોલ્યાં : ‘જુઓ મહાશય, તમારા વાળ ધોળા થઈ ગયા છે. તમે આ ખુરશીમાં બેસો, ઘડીકમાં હું આ તમારા ધોળા વાળને કાળાભમ્મર કરી દઈશ. મુંઝાશો નહીં, આ માટે તમારે કોઈ કીમ્મત ચુકવવી નહીં પડે. ડેમોન્સ્ટ્રેશન કરવા માટે સામેથી હું તમને વાળ રંગવાની શીશી ભેટ આપીશ.’

ખુબી લેખકના જવાબમાં છે. એ સફેદ વાળ હેઠળ એક ગજબનું સ્વસ્થ વ્યક્તીત્વ બેઠેલું છે, તેનું ભાન આ જવાબમાં થાય છે. રસીકભાઈ કહે છે, ‘માવડી મારી, માથાના કાળા વાળને ધોળા કરવા માટે મેં મારી જીન્દગીનાં મહામુલાં પચાસ વર્ષો ખરચ્યાં, તે આમ પાણીના મુલે ઘડીકમાં કાળા કરાવી દઉં ! ના, માવડી ના!’

કાળા વાળનું સફેદ વાળમાં રુપાન્તર એ કેવળ કોઈ સ્થુળ રુપાન્તર નથી. આપણા કાન જો સાબદા હોય તો આ રુપાન્તર કેવળ વાળનું નથી; આપણી વૃત્તીઓનું પણ છે. ભીતર કશુંક બદલાવા માંગે છે. અન્દર કોઈ ક્રાન્તી સર્જાવાની છે; તેનો આ સળવળાટ છે; પણ આપણે આપણી દોડધામવાળી, કોલાહલભરેલી જીન્દગીમાં અન્દરના અવાજ, અન્દરના સળવળાટ તરફ ધ્યાન આપવા નવરાં જ પડતાં નથી અને પછી ચાલતી રહે છે – ‘વો હી રફતાર બેઢંગી !’

શ્રી રસીકભાઈ ઝવેરીના આ જવાબમાં માનવના જીવનનું એક પરમ સુન્દર સત્ય છુપાયેલું છે. વૃદ્ધાવસ્થા એ

માનવજીવનને ઈશ્વર તરફથી મળેલો અભીશાપ નથી; બલકે વરદાન છે. જીવનની અત્યન્ત કીંમતી મુડી ખર્ચીને પ્રાપ્ત થતી એ કમાણી છે. એટલી વાત સાચી કે તે ચીંથરે વીંટ્યું રતન છે; પણ મોટા ભાગના લોકોનું એ રતન ધુળભેગું થઈ જતું હોય છે. ઘડપણ બહારથી ઉપલક દૃષ્ટીએ તો, જેમ ચીંથરું જોવું ન ગમે, તેવી જીવનની અણગમતી ચીંથરેહાલ સ્થીતી જ છે. માથાના વાળ ધોળાભખ્ખ, ચામડી લબડી જાય, ઠેર ઠેર કરચલીઓ, મોઢું સાવ બોખલું અને પગ તો જાણે ગરબે ઘુમે ! પણ સવેળા ચેતી જવાયું હોય અને સમગ્ર જીવન અંગેની સાચી સમજ કેળવાઈ હોય તો ઉપરનાં આ બધાં ચીંથરાં સરી પડે છે અને અંદરનું ઝળહળતું રતન ઝગમગી ઉઠે છે.

દીવસ-રાતના ચોવીસ કલાક, એમાં મોંસુઝણું થાય, આભા પ્રગટે, ઉષા આવે, પ્રભાત પ્રસરે, સુરજ ઉગે, સવાર પડે. સુરજ માથે ચઢે, બપોર થાય, વળી પાછો મધ્યાહ્ન થાય અને સલુણી સંધ્યા અને સમીસાંજ પ્રગટે; અને પછી રાત, મધરાત અને પાછું પરોઢ ! દીવસ-રાતના આ એકએક સમયનું – કાળખંડનું પોતાનું એક આગવું સૌંદર્ય છે!

પ્રત્યેકનો એક આગવો આનંદ હોય છે. આવું જ જીવનનું ! શું શીશુઅવસ્થા, શું બાળપણ, કીશોરાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢાવસ્થા કે શું ઘડપણ ! દરેક અવસ્થાને પોતાનું સૌંદર્ય અને પોતપોતાની સમસ્યાઓ હોય છે. સમસ્યાઓ હોવી એ કાંઈ જીવનઘાતી વસ્તુ નથી. એ તો જીવનનો પડકાર છે. સમસ્યાઓને કારણે જીવનના ઉંડાણ અને સૌંદર્યો ખુલતાં હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં કદાચ સમસ્યાઓ વધારે હશે અને એ

સમસ્યાઓના ઉકેલમાં જ એનો આનંદ અને સર્જકતા માટે વધારે અવકાશ ભર્યો પડ્યો છે.

આપણામાંનાં મોટાભાગનાં લોકોએ શ્રી રવીન્દ્રનાથ ટાગોર, શ્રી અરવીન્દ કે વીનોબાને વૃદ્ધાવસ્થામાં જોયા ન હોય; પણ એમની તસ્વીર તો મોટાભાગના લોકોએ જોઈ હશે. ગુરુદેવની એ વયોવૃદ્ધ છબી કેટલી મનોહર છે ! માથાના રુપેરી વાળ જાણે એમના સૌંદર્યની વસંત બનીને ફરફરે છે ! એમની આંખોનું તેજ ! ચહેરા પર સ્મીતમાં તો જાણે ત્રણેય ભુવનનો આનંદ ઘુંટાઈ ઘુંટાઈને કાલવાયો ન હોય ! ક્યાંથી પ્રગટ્યું આ સૌંદર્ય !

વીનોબાની 85 વર્ષની વયે ચામડી જુઓ, જાણે હમણાં જ તાજા જન્મેલા બાળકની સ્નીગ્ધ સુંવાળી, માખણ જેવી મૃદુ ચામડી ! શું આ મહાનુભાવો કોઈ બ્યુટી પાર્લર (સૌંદર્ય પ્રસાધન કેન્દ્ર)માં જઈ કોઈ પાવડર, ક્રીમ કે કોસ્મેટીક લઈ આવતા હશે? શું છે આ સૌંદર્યનું રહસ્ય ?

રહસ્ય છે – જીવન અંગેની સમજ ! સાચી સમજણમાંથી જ જીવનનું સાચું સૌંદર્ય અને સાચું શીલ પ્રગટી ઉઠે છે ! અને આપણા દેશની ખુબી તો જુઓ ! અંગ્રેજીમાં ઘરડા માણસને કહેશે ‘ધ ઓલ્ડ મેન’ – જુનો માણસ. જ્યારે ભારતીય ભાષા એને કહે છે – ‘વૃદ્ધ !’ આ ખખડી ગયેલા દેહવાળો મનુષ્ય જુનો મનુષ્ય નથી. એ તો વૃદ્ધ છે. વૃદ્ધી પામેલો અને વળી સતત વૃદ્ધી પામનારો, નીત્યનુતન, નીત્યવર્ધમાન વૃદ્ધ છે. શું આ વૃદ્ધાવસ્થાના ટોપલામાં કેવળ વર્ષોનો ઢગલો જ ભરેલો છે ?

જી નહીં, એમાં તો છે જીવનનો અમુલ્ય અનુભવ ! ભાતભાતના અનુભવોથી સીંચાઈને પ્રાણવંત બનેલા જ્ઞાનના તાણા અને જીવનની આકરી તાવણીમાંથી અણીશુદ્ધ તવાઈ, તવાઈને બહાર નીકળેલા તપના વાણાથી વણાયેલી જીવનની આ ચાદર છે. વૃદ્ધના પ્રત્યેક સફેદ વાળમાં અને એના દેહ પર પડતી પ્રત્યેક કરચલીમાં વીતેલાં વર્ષોનો એક ઈતીહાસ છુપાયો છે. જીવાયેલા શ્વાસોચ્છ્વાસનો ધબકાર ગોપાયો છે. જીવનમાં કેટલાંક શાશ્વત સત્યોને આત્મસાત કરી પાલવમાં સંતાડીને આ વૃદ્ધાવસ્થા આવતી હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રગટતી શરીરની ક્ષીણતા એક પલ્લામાં મુકો અને બીજા પલ્લામાં જીવનભરના અનુભવોનું ભાથું મુકો; તો બીજું પલ્લું નમી જશે.

આમ, વૃદ્ધાવસ્થા એ તો જીવનની વૃદ્ધી, સમૃદ્ધી અને સીદ્ધીનો સંકેત છે. વૃદ્ધાવસ્થા એટલે કેવળ વર્ષોનો, ક્ષણોનો સરવાળો નથી. એ તો પશુજીવનમાં પણ થાય છે. પણ માનવીની વૃદ્ધાવસ્થામાં તો ક્ષણોની સાથોસાથ જીવનભરના જ્ઞાન, અનુભવ, તપ, સ્નેહ, સેવા અને સુજનતાના સરવાળા થતા હોય છે.

આનો અનુભવ આપણને વનસ્પતીસૃષ્ટીમાં પણ થાય છે. આંબાની જ વાત કરીએ. લીલીછમ્મ કાચી કેરી ખાટી લાગશે. કોઈને માથામાં મારો તો લોહીની ધાર છુટી જાય તેવી સખત હોય છે; પણ એ જ લીલીછમ્મ કેરી જ્યારે પાકટ બનીને સોનેરી થાય ત્યાર પછીના તેના રસની મધુરતાને કોની સાથે સરખાવી શકીશું ? જાણે પૃથ્વી પરનું અમૃત ! તો આંબો જો વયોવૃદ્ધ થઈને આવો અમૃતરસ રેલાવી શકે તો મનુષ્યમાં તો

વીશેષ ચૈતન્ય પ્રગટે છે ! જીવનના આંબાવાડીયામાં વૃદ્ધાવસ્થા આવે તો કેવળ મીઠોમધ મધુર રસ રેલાવવા માટે જ આવે. માણસમાં રહેલ અંધકાર જ્યારે સાવ ગળી જાય છે; ત્યારે તેમાંથી રસસુધા ઝરે છે. આ જ છે માણસનું સત્ત્વ. માણસ એટલે નર્યો દેહ નથી. મન, બુદ્ધી, ચીત્ત, અંતઃકરણ એ માનવીનો આંતરદેહ છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં બહારનો સ્થુળ દેહ ખખડી જાય છે; પણ જીવનભરના તપથી શુદ્ધ થઈ, અગ્નીમાંથી પસાર થયેલા સુવર્ણની જેમ વૃધ્ધ માણસનું આંતરીક વ્યક્તીત્વ ઝળહળી ઉઠે છે.

આમ, વૃદ્ધાવસ્થા અંગેની આવી સાચી, સ્વસ્થ પાકટ સમજ કેળવવી – તે બની જાય છે પુર્વતૈયારી. મોટાભાગના લોકો માટે વૃદ્ધાવસ્થા એ પોતાના સમસ્ત જીવનના ફળરુપે, પરીપાકરુપે, આવી મળેલું પરીણામ છે, નીશ્પત્તી છે. પુર્વજન્મનાં કર્મો, ટેવો, વૃત્તીઓ, વલણો જેવાં હશે તે મુજબની વૃદ્ધાવસ્થા ઘડાતી આવે છે. એટલે જ વૃદ્ધાવસ્થાનું સમસ્ત સૌંદર્ય પ્રગટ થાય એ માટે પુર્વજીવનમાં થોડો અભ્યાસ થાય, થોડું ઘરકામ (હોમવર્ક) થાય એ જરુરી છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં માથે ચમકતા રુપેરી વાળની પોતાની એક સુંદર અને પવીત્ર સૃષ્ટી છે. એ રુપેરી વાળ હેઠળના મસ્તીષ્કમાં એક ભવ્ય હીમાલય સર્જી શકાય છે. જ્યાંથી સૌને પાવન કરનારી પુણ્યસલીલા ગંગા વહી શકે.

- મીરાંબહેન ભટ્ટ

લેખીકાના પુસ્તક 'જીવનસંધ્યાનું સ્વાગત' – (પ્રકાશક : નવભારત સાહીત્ય મંદીર, દેરાસર પાસે, ગાંધી રોડ, અમદાવાદ –380 001,

ફોન– 079 2213 9253/2213 2921,

ઈ–મેલ : info@navbharatonline.com

વેબસાઈટ : www.navbharatonline.com ;

ત્રીજી આવૃત્તી : 2003; પાનસંખ્યા: 80; મુલ્ય : 50 રુપીયા)

પુસ્તકમાંથી સાભાર... ..ઉત્તમ ગજ્જર ..

સર્જકસંપર્કઃ

મીરાંબહેન ભટ્ટ,

73 – રાજસ્થંભ સોસાયટી, પોલો ગ્રાઉન્ડ પાસે, વડોદરા –390 001 Mobile - 93768 55362



14-284 : 01-12-2013

બુઢ્ઢા હોગા તેરા બાપ !

– જયેશ અધ્યારુ

અનુક્રમણીકા

હમણાં થોડા દીવસ પહેલાં સુપરસ્ટાર અમીતાભ બચ્ચનનો 72મો જન્મદીવસ ગયો. હવે તમારી આસપાસની સીત્તેર–પંચોતેરની વચ્ચેની કોઈ પણ પાંચ વ્યક્તીઓને લઈ લો અને એમની શારીરીક–માનસીક સ્થીતીનું અવલોકન કરો. એ પાંચમાંથી ઓછામાં ઓછા ત્રણ જણને માથે તો વૃદ્ધાવસ્થાનાં કાળાં ડીબાંગ વાદળો ઘેરાઈ ચુક્યાં હશે. જીવનને ખરા અર્થમાં ‘જીવવા’ની એમની ઈચ્છા ક્ષીણ થઈ ચુકી હશે. અને દીવસમાં એટલીસ્ટ, એક વાર તો તેઓ આ મતલબનું વાક્ય બોલતાં જ હશે, ‘આપણે હવે આ બધું કરીને શું કરવું છે ? આપણે તો બહુ ગઈ ને થોડી રહી !’ આપણે ત્યાં દોઢડાહી નહીં; બલકે અઢી–સાડા ત્રણ ડાહી દુનીયા, હજી સાઠ વર્ષ ન થયાં હોય તો પણ ‘દાદા, તમે ધ્યાન રાખજો’ ટાઈપનાં વાક્યો ફેંકી ફેંકીને વ્યક્તીના મગજમાં ઠસાવતા રહે છે કે, ‘બૉસ, તમે હવે બુઢ્ઢા થયા. જરા સાઈડમાં ખસી જાઓ; નહીંતર નાહકના લેવાઈ જશો.’

હવે આ જ બધી વસ્તુઓ અમીતાભ બચ્ચન પર એપ્લાય કરો. છે કોઈની મજાલ કે એમને બુઢ્ઢા, ડોસા કે ઈવન (પૌત્રી આરાધ્યા સીવાય !) કોઈ દાદા પણ કહી શકે ? (આમ

તો એ બહુ શાલીન છે; પરન્તુ એમને આવું કોઈ કહે તો સામે એવો જવાબ મળી શકે, 'બુઢ્ઢા હોગા તેરા બાપ !') એ સુપરસ્ટાર છે, કરોડો રુપીયા કમાય છે, દરરોજ એમના ઘરની આગળ ચાહકોનો મેળો જામે છે... આ બધી વાતો એક મીનીટ માટે ભુલી જાઓ, એમની આસપાસ રચાયેલા 'સ્ટાર ઓફ ધી મીલેનીયમ' અને 'સદી કે મહાનાયક' જેવાં આભામંડળને ઉતારીને બાજુએ મુકી દો. એ પછી જે રહેશે એ અમીતાભ 'બચ્ચન' શ્રી વાસ્તવ એઝ અ પર્સન. આપણે ત્યાં જેને 'સંન્યસ્તાશ્રમ' કહેવામાં આવે છે તે સમયગાળાના ઉંબરે પહોંચેલો એક માણસ. જેના ચહેરા પર કરચલીઓ પડી ચુકી છે, વાળ તો ક્યારનાયે ધોળા થઈ ચુક્યા છે. શરીરમાં અઢળક વ્યાધીઓ છે, છાશવારે હૉસ્પીટલનાં ચક્કર કાપવાં પડે છે; છતાં કોઈ ફરીયાદ નહીં. ઈન ફેક્ટ, એ અગાઉ ક્યારેય નહોતા એટલા આજે એક્ટીવ છે. ફીલ્મના કે એડ્સના સેટ પરથી કેબીસીના સેટ પર અને વીવીધ ઈવેન્ટ્સના સેટ વચ્ચે દોડતા રહે છે. આટલું પુરતું ન હોય એમ તેઓ (આ લખાય છે ત્યાં સુધી) છેલ્લા ૨૦૦૫ દીવસથી એટલે કે લગભગ સાડા પાંચ વરસથી લશ્કરી શીસ્તથી પોતાનો બ્લોગ (http://srbachchan.tumblr.com/) લખે છે. એમની સાથે દેખાદેખીમાં બ્લોગોસ્ફીયરના રવાડે ચડેલા આમીર, શાહરુખ વગેરેના બ્લોગ્સનાં પાટીયાં પડી ગયાં છે. (ઈવન જેમણે વીચારો વહેંચવાનો ઠેકો લીધો છે એવા લેખકો–પત્રકારો પણ બચ્ચન જેટલી નીયમીતતાથી બ્લોગીંગ નથી કરી શકતા).

તેઓ પોતાનો બંગલે હોય કે અમેરીકા, ભોપાલ કે સાસણ–ગીર હોય; પોતાનું લેપટૉપ સાથે જ રાખે છે. રાતે બાર વાગ્યા હોય કે બે–ત્રણ કે ઈવન સવારે ચાર વાગ્યે પણ; તેઓ પોતાના બ્લોગ પર વીચારો ઠાલવ્યા પછી જ સુએ છે. એવા હજારો વાચકો હશે જે મન્દીરે જવાની નીયમીતતાથી એમની બ્લોગપોસ્ટની રાહ જોતા હશે. ને માઈન્ડ વેલ, એ પોતાના બ્લોગ પર ‘કૉલમીયા લેખકો’ની જેમ પોતાના જ છપાયેલા આર્ટીકલ્સ ‘પેસ્ટ’ કરીને એને ‘બ્લોગપોસ્ટ’ તરીકે નથી ખપાવતા. બલકે રોજ કોઈ ઓબ્ઝર્વેશન, વીચારો – ઈન શોર્ટ – કશુંક નવું મુકે છે. જેમ કે ફીલ્મ ‘સત્યાગ્રહ’ના શુટીંગ સમયે જ્યારે તેઓ ભોપાલમાં હતા ત્યારે એમના રુમની બાલ્કનીમાં કીચન ગાર્ડન હતો, જેનાં કુંડામાં લાલચટ્ટાક ટમેટાં ઉગેલાં હતાં. એના ફોટા પાડીને પણ એમણે બ્લોગ પર મુકેલા ! આ ઉપરાંત એમના બ્લોગ પર બીજું શું શું હોય છે એ તો પાછો અલગ અને ખાસ્સી ઈન્ટરેસ્ટીંગ ચર્ચાનો વીષય છે. ઈન્ટરનેટના બાશીંદાઓ જાણે છે કે અમીતાભ બચ્ચન ફેસબુક અને ટ્વીટર ઉપર પણ એટલી જ શીદ્દતથી સક્રીય છે. અગાઉ કેટલાક વાંકદેખાઓ શંકા વ્યક્ત કરતા હતા કે, ‘એ તો બચ્ચનના નામે કોઈ ભુતીયા લેખકો એમનો બ્લોગ લખતા હશે’; પરન્તુ ખુદ ‘બીગ બી’એ એકથી વધુ વાર કરેલી ચોખવટ પરથી એ શંકાનો છેદ ઉડી જાય છે.

એની વે, આપણી વાતનો પૉઈન્ટ એ છે કે અમીતાભ બચ્ચનનું શરીર વૃદ્ધ થયું હોઈ શકે; પરન્તુ એમને ‘ઘરડા’, ‘ડોસા’ કે ‘ઓલ્ડ મૅન’ કહેતાં આપણી જીભ ઉપડે નહીં. એ

અમારા પપ્પાની ઉમ્મરના ચાહકોમાં જેટલા લોકપ્રીય છે, એટલા જ, કદાચ એના કરતાંયે વધારે અમારી અને ઈવન અમારા પછીની બચ્ચાંલોગવાળી પેઢીમાં પણ લોકપ્રીય છે. એ શાલ ઓઢીને આવ્યા હોય ત્યારે વડીલ લાગે; પણ જીન્સ–બ્લેઝરમાં હોય ત્યારે 'કુલ–ડ્યુડ' જ લાગે. આ બધો કંઈ ઈશ્વરીય ચમત્કાર નથી. કુદરતે કંઈ એમને 'ચીર યૌવન' કે 'ઈચ્છાવૃદ્ધત્વ' જેવું વરદાન નથી આપ્યું; પરન્તુ એમને બદલાતા સમય સાથે તાલમેળ જાળવી રાખીને ગ્રેસફુલી 'ગ્રો'(વૃદ્ધ નહીં !) થતાં આવડે છે. એ પપ્પાલોગની પેઢીને પોતીકા લાગે છે; કારણ કે આજે પણ એ એમની યુવાનીના 'સારા ઝમાના' જેવાં ગીતો પર થીરકી શકે છે અને 'હાં, હમેં મહોબ્બત હૈ' નો ડાયલોગ એટલા જ પેશનથી બોલી શકે છે. એ અત્યારની ફેસબુક જનરેશનને ટ્વીટર પર પુછે છે કે 'અરે ભાઈલોગ, આ મારા મૅક બુક પ્રોમાં ફેસબુક બરાબર ડીસ્પ્લે નથી થતું અને ટ્વીટર પર પોસ્ટ થવામાં પણ લોચા થઈ રહ્યા છે. આ સમસ્યાનો કોઈ ક્વીક ઉકેલ ખરો ?' અને ટેણીયાંમેણીયાં સાથે મળીને એ મેગી ખાતા જોવા મળે છે. ઈન શોર્ટ, કોઈ પણ જનરેશનને એ 'અપનેવાલે' જ લાગે. એમની સાથે કોઈને જનરેશન ગેપ હોઈ શકે એવો વીચાર સુધ્ધાં ન આવે. અમીતાભ બચ્ચનના સમગ્ર બીહેવીયરમાં કઈ રીતે મોટા થવું, કઈ રીતે 'ડોસા' ન થવું, કઈ રીતે સતત જીવન્ત રહેવું એની માસ્ટર કી છુપાયેલી છે.

2011ની એમની બર્થ ડેની બ્લોગ પોસ્ટમાં એમણે આવી જ એક ચાવી આપેલી : 'આપણે આ જગતને જે જેવું છે એ જ

રુપમાં અને એ પોતે જે આકારમાં ઢળવા માગે છે એ જ રુપમાં એને સ્વીકારી લેવું જોઈએ. વ્યક્તીઓનું પણ એવું જ છે.' બીલકુલ સહી ! 'અત્યારનો જમાનો ખરાબ છે. જુવાનીયાંવ વંઠી ગયાં છે, દુનીયા સ્વાર્થી છે, કોઈને વડીલો પ્રત્યે માન રહ્યું નથી....' આવી ફરીયાદો કરતા રહીશું એટલે તરત જ આપણે આસપાસના લોકોથી કપાઈ જઈશું. હશે એક જમાનામાં રુપીયો ગાડાનાં પૈડાં જેવડો, મળતું હશે એ જમાનામાં દસ–વીસ પૈસામાં સુંડલો ભરીને સુખ; પણ હવે એ સમય વીતી ગયો છે અને એને માટે ગમે તેટલો કકળાટ કરવાથી પણ પાછો આવવાનો નથી. માન્યું કે તમારો જમાનો ગ્રેટ હતો; પણ આ સમય પણ કંઈ એટલો નાખી દેવા જેવો તો નથી. અને બાય ધ વે, આ પણ તમારો જ જમાનો છે ! આ વીશ્વને પોતે જે રીતે વીકસવું હશે એ રીતે જ એને વીકસવા દો ને ! જો ઈશ્વરમાં માનતા હોઈએ તો જે કંઈ થઈ રહ્યું છે એ આપણને ન ગમતું હોવા છતાં; એની ઈચ્છા પ્રમાણે જ થતું હશે ને ? તો પછી જે છે એને એ જ રીતે શા માટે સ્વીકારી ન લેવું ? અને ખરું પુછો તો બધું કંઈ એટલું ખરાબ હોતું નથી જેટલું આપણે ધારતા હોઈએ છીએ.

બદલાતી દુનીયા સાથે એની ભાષામાં વાત કરશો તો તરત જ એની સાથે કનેક્ટ થઈ જશો. નાના બાળક જોડે કાલાં કાલાં ઘેલાં કાઢવાને બદલે કાર્ટુન નેટવર્કના પોકેમોન, ડોરેમોન કે છોટા ભીમની વાત કરજો, એ તરત જ તમારી સાથે રસપુર્વક વાતો કરવા માડશે. બસ, આ જ છે જનરેશન ગેપ દુર કરવાનો આઈડીયા. બાળકો, યુવાનોની દુનીયામાં – એમની ટીકા કર્યા

વીના – રસ લેશો, તો એક તો એમાંના એક થઈને રહેશો અને તમારી સમક્ષ પણ એક નવું વીશ્વ ખુલી જશે.

2010ના બર્થ ડેની પોસ્ટમાં બચ્ચને લખેલું કે : 'મારા શરીરની ઉમ્મર વધી છે; પણ મારું માઈન્ડ–મન આજે પણ 1942માં હતું એવું ને એવું જ છે.' અને જો આ જ સ્પીરીટ હોય તો કોઈ પણ ઉમ્મરે, કોઈ પણ નવી વસ્તુ શીખવાનો તરવરાટ બરકરાર રહે. ખરેખરી વૃદ્ધાવસ્થા એ શરીરનું નહીં; મનનું વૃદ્ધત્વ છે. અત્યારે ટીવી પર ચાલતી 'વોડાફોન' કંપનીની 'મેઈડ ફોર ધ યંગ' http://www.youtube.com/watch?v=uhYgHPdVUEs જોઈ લો એટલે આ વાત સુપેરે સમજાઈ જશે.

મોટે ભાગે લોકો એમને સતત ઈન્વોલ્વ્ડ રાખે અને છતાં બધો જ થાક ઉતારી દે એવો કોઈ શોખ વીકસાવતા જ નથી. અને ઉપરથી આપણા સમાજની 'આ ઉમ્મરે આવું કરાય અને આવું ન કરાય' એવી ભંગાર–ફાલતુ વાતો. એટલે વડીલો માટે ઘરમાં જુનાં ફર્નીચરની જેમ કે મન્દીરોના ઓટલે અણગમતા અતીથીની જેમ, બેસી રહેવા સીવાય કોઈ રસ્તો જ નથી બચતો. હવે તો વીજ્ઞાન પણ કહે છે કે મગજને જેટલું એક્ટીવ રાખશો; અલ્ઝાઈમર્સ જેવા વ્યાધી તમારાથી દુર રહેશે. યાદ રાખો, તમને ગમતું કરવામાં, પહેરવામાં, ફરવામાં તમારે કોઈ ઉમ્મરની ચીંતા કરવાની જરુર નથી. તમારી લાઈફ છે, એમાં બીજા કહેવાવાળા કોણ છે વળી ?

અને આપણે ત્યાં આમેય કસરત કરીને શરીરને સુદૃઢ રાખવાનો મહીમા નથી. જો યુવાનીમાં જોગીંગ–સાઈક્લીંગ–

સ્વીમીંગ–એક્સર્સાઈઝ–યોગ–પ્રાણાયામ માટે રોજનો એક કલાક પણ કાઢ્યો હોય, તો શરીર લાંબો સમય માટે ચુસ્ત–દુરસ્ત રહે એ કોઈને પણ સમજાય એવી વાત છે. પરંતુ કોઈને એવું કશું કરવું હોય નહીં; પછી શરીરને ઘડપણ વહેલું આંબી જાય એમાં શી નવાઈ ? આપણે રાજકારણીઓ કેટલા ભ્રષ્ટાચારી છે એની ટીકાઓ ઉછળી ઉછળીને કરીશું; પણ એમની નીયમીત લાઈફ–સ્ટાઈલ અને ખાવાપીવા પરના કંટ્રોલ વીશે એક હરફ સુધ્ધાં નહીં ઉચ્ચારીએ !

થોડા દીવસ પહેલાંના કેબીસીના એપીસોડમાં પત્રકાર સુમીત અવસ્થીએ બચ્ચનને સવાલ પુછેલો, ‘તમે આ ઉમ્મરે પણ સખત કામ કરો છો, રાત્રે સાવ ઓછી કહેવાય એવી ઉંઘ લો છો અને ખાવામાં માત્ર દાલ–રોટી. તો પછી આટલા બધા ઉધામા શા માટે કરો છો ? હવે શાંતીથી આરામ કરો ને !’ ત્યારે બચ્ચને એક જ વાક્યનો ક્લાસીક જવાબ આપેલો, ‘જબ તક યે શરીર ચલ રહા હૈ તબ તક તો કામ કરતા રહુંગા. ઔર અગર મૈંને કામ કરના બંદ કર દીયા તો ભાઈસા’બ, ક્યા કરુંગા ? મૈં તો બીમાર પડ જાઉંગા !!’

હજુ થોડા દીવસ પહેલાં જ બીગ બીએ લખેલું : ‘કશું પણ શીખવા માટે ક્યારેય મોડું નથી હોતું. સવાલ માત્ર શું શીખવું છે એ નક્કી કરવાનો જ હોય છે. જેમ કે હજી મારે કમ્પ્યુટર શીખવાનું છે. એક્ટીંગ શીખવાની છે. કોઈ વાદ્ય વગાડતાં અને ગાતાં શીખવાનું છે. કોઈ નવી ભાષા શીખવાની છે. પણ મને લાગે છે કે કશુંક નવું શરુ કરી દેવું જોઈએ. બાકીનું બધું આપમેળે પાછળ પાછળ આવશે...’ થેન્ક યુ અમીતજી, ફોર

બીઈંગ ફોર એવર યંગ, એનર્જેટીક એન્ડ ઈન્સ્પીરેશન ફોર ઓલ ઓફ અસ !

–જયેશ અધ્યારુ

'દીવ્ય ભાસ્કર' દૈનીક અખબારની બુધવારીય પુર્તી 'કળશ'માં લેખક ઘણા સમયથી 'મુડ ઈન્ડીગો' નામક લોકપ્રીય કૉલમ કરે છે. એમનાં લખાણ જરા હટકે હોય છે. દેખાતી પરીસ્થીતીની બીજી બાજુનાં દર્શન તેઓ જુદે ખુણેથી બખુબી કરાવે છે. તા. 18 ઑક્ટોબર, 2013ના 'કળશ'માં પ્રકાશીત થયેલો આ લેખ, લેખક ભાઈ શ્રી જયેશ અધ્યારુ અને 'દીવ્ય ભાસ્કર'ના સૌજન્યથી સાભાર.. ..ઉત્તમ ગજ્જર..

લેખકસમ્પર્ક : એન-23, અસ્માકમ એપાર્ટમેન્ટ – વિભાગ-2, ટોરેન્ટ પાવર સબ સ્ટેશનની પાછળ, મકરબા-વેજલપુર રોડ, વેજલપુર, અમદાવાદ -380 051 ગુજરાત, ભારત

મોબાઈલ :+ 91- 99247 70037

ઈ–મેલ : jayeshadhyaru@gmail.com



15-323 : 31-05-2015

મારે મરવું નથી કારણ કે..

– સોનલ પરીખ

અનુક્રમણીકા

‘મારે મરવું નથી. મને બચાવી લો. કંઈ પણ કરો – મને જીવાડો.’

એ વૃદ્ધ સજ્જનનું ગળું ભરાઈ આવ્યું. ઉપસેલી નસોવાળા સુકા બરછટ હાથે તેમણે ખુરશીના હાથા એવી રીતે પકડી રાખ્યા હતા કે જો છોડી દેશે તો મૃત્યુ ઉંચકીને તેને લઈ જશે ! ફીક્કી ચામડી બેબાકળા ચહેરા પર કંપતી હતી. આંખોમાં ડર અને સ્તબ્ધતા થીજી ગયાં હતાં. તેઓ ખુબ અસહાય અને હતાશ લાગતા હતા. હવા પણ જાણે તેમની પીડાના વજનથી ભારે ભારે થઈ ગઈ હતી.

‘કેન્સર ઘણું વધી ગયું છે.’ હું શબ્દો ચોર્યા વગર બોલી. તેમ કર્યા વગર બીજો રસ્તો નહોતો.

‘એટલે કે કોઈ આશા નથી ? પ્લીઝ, એવું ન કહો. કહો કે આશા છે. રીપોર્ટ ફરી વાર જુઓ. તમારા સીનીયરની સલાહ લો. નીદાનમાં કદાચ ભુલ હોય. તમે તો ડૉક્ટર છો. છેવટે એટલું કહો કે કૅન્સર જીવલેણ નથી.’

‘હું તમને લાંબો સમય વ્યવસ્થીત રાખવાની અને પીડા વગર જીવાડવાની કોશીશ કરીશ.’

'પણ મારે મરવું જ નથી.' તેમણે પોતાના ધ્રુજતા હાથમાં મારી હથેળી જકડી લીધી. તેમના હાથ ઠંડા હતા; મૃત શરીરના હોય તેવા. પણ તેમની હથેળીનો કંપ હું મારી હથેળીમાં અનુભવી રહી. થોડી વારે મેં મારો હાથ હળવેથી સેરવી લીધો.

નીચું જોઈ તેઓ માથું ધુણાવતાં બબડતા હતા : 'મારે મરવું નથી. મારે મરવું નથી..'

***

દર વખતે આ જ દૃશ્ય ભજવાય. કોઈના માથા પર મૃત્યુ તોળાતું હોય, તેને મરવું ન હોય, તે બચવા માટે એવા કાલાવાલા કરે; જાણે અમે ડૉક્ટરો તેમને જીન્દગી આપવા સમર્થ હોઈએ ! આ બધાની અસર હું ડૉક્ટર છું તો પણ; મને થાય તો ખરી. રોગ અને મૃત્યુ પાસે આખરે માણસ અસહાય છે એ સ્વીકારવું કંઈ સહેલું નથી. તે છતાં અમે છેક સુધી લડ્યે જતા હોઈએ છીએ. આવી રીતે વર્તીને તેઓ મારો આત્મવીશ્વાસ તોડી નાખતા.

હવે વાતો પુરી થઈ ગઈ હતી. તેઓ આવતા ને આવતાંની સાથે રડવા માંડતા. હું પણ ચુપચાપ રહેતી. તેમને રડવા દેતી, જોતી રહેતી. મને કરુણા પણ ઉપજતી અને ધીક્કાર પણ જાગતો. એવું વાતાવરણ ઉભું થયું, જાણે આ સ્થીતીમાં મેં એમને મુક્યા હોય. અસાધ્ય કૅન્સરના મરણોન્મુખ રોગીઓની સારવાર 'પેલીએટીવ કૅર'ની ખાસ તાલીમ મેં લીધી છે. અંત સમયની પીડા અને મૃત્યુને સહ્ય બનાવવામાં દર્દીઓને મદદ કરવી તે મારું કાર્યક્ષેત્ર છે. એટલે હું છેવટે તેમને આશ્વાસન આપતી, શાંત પાડવાની પુરેપુરી કોશીશ કરતી, થોડી

આધ્યાત્મીક વાતો પણ કરતી; છતાં તેમનું રડવાનું કેમેય અટકતું નહીં. મારી ધીરજની કસોટી થવા લાગી ને અન્તે ક્ષોભ અને ત્રાસ પામીને હું તેમનો હાથ પકડી હળવેથી ઉભા કરતી અને બહાર મુકી આવતી. એક રડતો વૃદ્ધ બીમાર પુરુષ અને તેને બહાર મુકી જતી યુવાન ડૉક્ટર ! એવું દૃશ્ય રચાતું કે બહાર બેઠેલાં દર્દીઓ, મારી રીસેપ્શનીસ્ટ અને વૉર્ડબૉય સુધ્ધાં તેમના તરફ સહાનુભુતીથી અને મારા તરફ તીરસ્કારથી જોતાં. ક્યાંય સુધી મને કળ ન વળતી.

***

'તમે અત્યન્ત નીરાશ થઈ ગયા છો' એક દીવસ મેં કહ્યું.

'હા.' તેમની આંખો છલકતી હતી.

'તમને તકલીફ થાય છે. દુઃખાવો કે બળતરા?'

'હા... ના... કદાચ. ખબર નથી પડતી.' અને આંસુ સરવા માંડ્યાં.

ફરી વાર તેઓ હતાશાની અતળ ખાઈમાં ગરક થતા જતા હતા અને મને પણ ખેંચી જતા હતા. હું ખેંચાઈ રહી હતી. મને ગુસ્સો આવતો હતો. આખરે આયુષ્યના નેવુંમા વર્ષે મૃત્યુનો આટલો ડર શા માટે ? સુખોદુઃખોથી ભરેલી એક લાંબી જીન્દગી તેમણે જીવી લીધી હતી, પછી આટલી વીહ્વળતા શા માટે ? મને તેમના ખભા પકડી હલાવી નાખવાનું ને બુમ પાડીને પુછી લેવાનું મન થતું હતું,

'આખરે, દીકરીથીય નાની ઉંમરની ડૉક્ટર પાસેથી કેવા પ્રકારનું આશ્વાસન ઈચ્છો છો તમે ?'

ખરેખર તો આ ક્ષણે એમની શાન્તી અને ધૈર્યમાં તમામ અસહાયતા ઓગળી જવી જોઈએ. મૃત્યુને ગરીમાથી સ્વીકારી લેતાં અનેક યુવાનો અને બાળકો પણ મેં જોયાં છે. આ પુરુષ આ ઉંમરે આટલો બધો નીર્બળ કેમ બને છે ? આટલો બધો કેમ પડી ભાંગે છે કે કેમેય કરીને તેને ઉભો કરી શકાતો નથી ?

મારી અકળામણ વધતી હતી. કદાચ બહાર દેખાતી પણ હશે. તેઓ ધ્રુજતા ધ્રુજતા ચુપચાપ બેઠા હતા. આંસુથી ખરડાયેલા ગાલ પર ફરી ફરી આંસુ વહેતાં હતાં.

મેં કહ્યું, ‘કદાચ બીજા કોઈ ડૉક્ટર તમને વધુ મદદ કરી શકશે. હું...’

‘ના, ના, મારે બીજા કોઈ પાસે જવું નથી. તમે મને છોડી ન દેશો.’

‘ભલે, નહીં છોડું.’

‘હું મરવા નથી માગતો મારે જીવવું છે કારણ કે... કારણ કે હું પ્રેમમાં છું.’

હું સ્તબ્ધ ! પ્રેમમાં ? આ ઉંમરે ? કાન પર અથડાયેલા શબ્દો જાણે મનમાં પચતા નહોતા !

તેઓ તો જાણે ક્યાંક બીજે, બીજી દુનીયામાં ચાલ્યા ગયા હતા. મનમાં જાત સાથે વાત કરતા હોય એમ તેઓ બોલવા લાગ્યા, ‘અમારાં લગ્ન થયાં ત્યારે તે સોળ વર્ષની હતી.’ આટલાં ડર, પીડા અને કંપન વચ્ચે પણ તેમના ચહેરા પર એક કોમળ તેજ પથરાયું. થોડા ન સમજાય તેવા શબ્દો... પછી તેઓ ક્યાંય સુધી મૌન રહ્યા. મારા મનમાં ચીત્ર આવ્યું –

સાગરના તળીયે એક મરજીવો છીપ ભેગી કરી રહ્યો છે. મનમાં ઉછળતી ઉત્સુકતા દબાવી હું ધીરજથી તેમને જોતી રહી.

અંતે મૌન તુટ્યું : 'મેં વચન આપ્યું હતું કે જીવનભર તેને સંભાળીશ.'

હું પારાવાર ક્ષુદ્રતા અનુભવતી હતી. 'મને કહ્યું કેમ નહીં ?'

'તમે પુછ્યું નહોતું.'

'હવે પુછું છું. તમારાં પત્ની વીશે મને કહો.'

'કહું?' તેમના ચહેરા પર મેઘધનુષ ખીલી ઉઠ્યું.

'હા. બધું કહો.'

અને તેઓ કહેવા લાગ્યા – ભાગલા વખતે સર્વસ્વ ગુમાવીને થાકેલાં શરીર, વીચ્છીન્ન આત્મા અને ચાર નાનાં બાળકો સાથે આ દેશમાં આવેલાં પતી–પત્ની વીશે, દીવસે નાનીમોટી નોકરીઓ કરી રોટલો રળતા ને રાત્રે નાઈટ સ્કુલમાં ભણતા યુવાન વીશે, કરકસરથી ઘર ચલાવતી, બાળકોને કેળવતી ને સંઘર્ષરત પતીના હૃદય પર શાન્તીનો હાથ ફેરવતી પ્રીયતમા વીશે, યુવાનીનાં વીતતાં ગયેલાં વર્ષો, સંઘર્ષનાં ધીરે ધીરે મળતાં ગયેલાં ફળ અને આયુષ્યની સરતી જતી રફતાર વીશે. 'રોજ રાત્રે અમે છયે જણ કુંબો વળીને જે મળ્યું હોય તે પ્રેમથી ખાઈ લેતાં, એકબીજાને ખવડાવી દેતાં. થાકથી તુટી પડ્યો હોઉં ત્યારે એ ખભે હાથ મુકીને કહેતી – 'આપણે સાથે છીએ તો નવી જીન્દગી જરુર મળશે ને હું ભાંગેલી કમર સીધી કરી વીશ્વાસપુર્વક કામે લાગતો.'

આ બધું કહેતી વખતે તેમના અવાજમાં જરાય કંપ ન હતો. તેમણે કહ્યું, ‘તમને કદાચ મારી વાત જુના જમાનાની, ચીલાચાલુ લાગશે. પણ સાચું તો એ જ છે કે, અમારા પ્રેમે જ અમને શક્તી આપી હતી. તેનું મોં જોઈને મારા પગમાં નવું જોમ આવતું ને મને જોઈને તેનામાં પ્રાણ પુરાતો. આમ જ જીવન વીત્યું, બાળકો મોટાં થયાં, દુઃખો પણ પુરાં થયાં અને હવે…’

ફરી તેમનો અવાજ તુટી ગયો. આંખો વહેવા માંડી. પણ હવે હું આ આંસુનું મુલ્ય જાણવા પામી હતી. પ્રેમનું આ કેવું સ્વરુપ હતું ! જે પ્રેમ ગમે તેવી વીકટ પરીસ્થીતીમાં તેમને સ્થીર રાખતો હતો, તે જ પ્રેમ આ વયોવૃદ્ધ અવસ્થાએ તેમને બાળકની જેમ રડાવી રહ્યો છે ! હું આમને ડહાપણના, સાંત્વનાના શબ્દો કેવી રીતે કહું ? મને સમજાય છે, તેઓ સાચા છે. જેનો થરથરતો હાથ, હાથમાં લઈને જીવનભર સાથ આપવાનો કોલ દીધો હતો, જેને ગર્વથી, પ્રેમથી, અધીકારથી આજ સુધી રક્ષી હતી; તેને આ વૃદ્ધ અવસ્થાએ એકલી મુકીને જઈ શકાતું નથી. પણ જવું તો પડશે. આ મૃત્યુનો ડર નથી, વીયોગનો પણ નથી; બસ એક જર્જરીત વૃદ્ધ નારીમુર્તી સામે આવે છે ને ધૈર્યના બધા બંધ તુટી જાય છે.

‘ના, તમે ચીલાચાલુ નથી. જુના જમાનાના નથી. આ પ્રેમ, આ સ્વપ્નો જ તો દરેક પુત્રનું જીવનબળ છે.’

તેમના હાથ પર હાથ મુકીને હું બોલી, ‘તમારી વાત ખુબ જ સુંદર અને અત્યંત અદ્ભુત છે.’

તેમણે બે હાથમાં મારી હથેળી પકડી, 'એવું નથી. તમે આંખ ખોલીને જુઓ તો આવો પ્રેમ ઘણી જગ્યાએ દેખાશે.'

અને પહેલી વાર તેઓ શાન્તીપુર્વક ગયા. મને શાન્તી આપીને ગયા. હવે છેક મને સમજાયું કે તેઓ મારી પાસેથી શું ઈચ્છતા હતા. મારે તેમના હૃદય સુધી પહોંચવાનું હતું. તેમની પીડા સમજવાની હતી. દવા કે ઈલાજમાં નહીં; તેમની શાન્તી પોતાના મનની વાત વહેંચવામાં હતી.

મને મારી અધીરાઈ માટે શરમ આવતી હતી. કેટલી ઉપરછલ્લી હતી મારી યુવાની અને જીવન તો કેટલું ગહન, કેટલું શાન્ત ! ધીમા, ડગમગતા, સરખું સાંભળી કે બોલી ન શકતા જીર્ણ શરીરવાળા વૃદ્ધોને જોઈ તેમને નીરુપયોગી, નકામા, અકારણ જીવ્યા કરતા અને સંવેદનવીહોણા ધારી લેતા વાર નથી લાગતી; પણ યુવાનીનો ચળકાટ એક દીવસ ખલાસ થઈ જાય છે. ત્યાર પછી પણ પ્રેમ જીવતો હોય છે; જીન્દગીનો અર્થ જીવતો હોય છે. જો જોવા માગીએ તો દેખાય; અનુભવવા માગીએ તો જોઈ શકાય.

એ મારું છેલ્લું મીલન હતું. ત્યાર પછી તેઓ કદી ન આવ્યા. એક દીવસ સમાચાર મળ્યા કે તેઓ મૃત્યુ પામ્યા છે. મેં ઑફીસમાં કહેવડાવ્યું કે તેમને ત્યાંથી કોઈ પેપર્સ લેવા આવે તો મને મળે.

અઠવાડીયા પછી તેમના પુત્રને મળવાનું થયું. ચાલીસેક વર્ષનો ગંભીર સમજદાર પુરુષ. મેં પુછ્યું, 'તેમની છેલ્લી પળો કેવી વીતી ?'

'શારીરીક કષ્ટની ફરીયાદ નહોતા કરતા. પણ જીવ જતા વાર લાગી. વારે વારે મા સામે જોયા કરતા હતા.'

'અને તમારાં મા ?'

'મારી મા છેલ્લાં વીસ વર્ષથી અંધ છે. તેની સારસંભાળનો બધો જ ભાર છેક સુધી પીતાજીએ ઉપાડ્યો. અમે ઘણું કહ્યું કે નર્સ રાખીએ, કૅરટેકર રાખીએ; પણ ન માન્યા. કહે, મારે બીજું કામેય શું છે ? અત્યાર સુધી એણે મારી કેટલી સેવા કરી છે. થોડું હુંયે કરું ને નાનુંમોટું બધું પોતે જ કરતા. રોજ બહાર લઈ જાય. ઝીણું ઝીણું વર્ણન સતત કરતા જાય ને મા તેમનો હાથ પકડી ચાલતી હોય, રસથી સાંભળતી હોય. વચ્ચે પુછતી જાય, 'આ ઘંટડી શાની વાગી ?', 'બાજુમાંથી શું દોડી ગયું ?', 'આજે પાંદડાં કેમ બહુ ખખડે છે ?' ઘરમાં પણ બન્ને સાથે ને સાથે જ-' પછી ગળું ખંખેરી કહે, 'જોડી તુટી, ડૉક્ટર.'

'તમારાં મા બહુ દુઃખી થયાં હશે ?'

એ ભાઈ નીચું જોઈ ગયા. થોડી વારે કહે,

'શાન્ત હતી. આમ તો એક વાર બોલી હતી – 'સારું થયું, મારા પહેલા તેઓ ગયા. મારે પહેલા જવાનું થાત તો એમને એકલા છોડી કેમેય જઈ ન શકત. તેમની જેમ વલખતી રહેત.'

મેં પુછ્યું, 'તને કોણે કહ્યું તેઓ વલખતા હતા ? તો બોલી નહીં. છલકતી આંખે નીચું જોઈ ગઈ.'

'તમે કહ્યું, શાન્ત હતી–'હતી' શબ્દ વાપરેલો ને ?'

'હા.'

'એટલે – એટલે કે...?'

'પીતાજી ગયા પછી ચાર દીવસે મા પણ મૃત્યુ પામી. ઉંઘમાં જ ચાલી ગઈ. પેલે દીવસે બોલી હતી કે હવે જીવીને શું કામ છે ? ભગવાનની માળા કર્યા કરતી હતી આખો દીવસ.'

દર્દીના મૃત્યુ પછી સગાવહાલાને મળવાનો પ્રસંગ આવી રીતે ક્યારેક આવે. તેવે વખતે તેઓ વાતો કરવા આતુર હોય છે. તેમની લાગણીઓ ઘવાય નહીં, તેવી રીતે વાત ટુંકાવવાની અમને તાલીમ અપાય છે. હું પણ આ શીખી છું. સૌજન્ય જાળવીને થોડામાં પતાવવું એ નીયમને અનુસરું છું. પણ તે દીવસે એ નીયમ મેં તોડ્યો. એ ભાઈએ તેમના પીતા વીશે ઘણી બધી વાતો કરી, કે દાદા કેવા ગરમ સ્વભાવના પણ અત્યન્ત પ્રેમાળ હતા. રેફ્યુજીઓને કેટલી મદદ કરતા, પરીવારને કેટલો ચાહતા. અનેક પ્રસંગો. આ બધી વાતો મેં પુરી સાંભળી. પણ મારી આંખો સામે એક જ દૃશ્ય રચાતું રહ્યું – ઝુકી આવેલું આકાશ, સાંકડો રસ્તો, એકબીજાંનો હાથ પકડી ચાલ્યું જતું દમ્પતી અને તેમના પર મંજરીઓ ખેરવતાં ઘટાદાર વૃક્ષો !

***

દર્દીઓ તરફ જોવાની એક નવી દૃષ્ટી મને મળી છે. વ્હીલચેરમાં બેઠેલા, અધ્ધર જીવ અને ખોવાયેલી દૃષ્ટીવાળા, જીર્ણ-કંપતા શરીરવાળા વૃદ્ધોને જોઈને હું મારી જાત સાથે એક કમીટમેન્ટ કરું છું કે, તેમના અન્તની ઘોષણા કરવાની ઉતાવળ કરવાના બદલે હું તેમની સફરના મુકામોને, તેમની સાથે માણીશ. તેમની સ્મૃતીની અને મારી સમજની ગ્રંથીઓને ઓગાળીશ.

આખરે, આપણે શું જોઈએ ? મુક્તી, ખરું ને ?

– સોનલ પરીખ

(પ્રસીદ્ધ ‘કુમાર’ માસીકના 2011 એપ્રીલના ‘એક હજાર’મા ‘વાર્તા–વીશેષાંક’ના પાન 479 પરથી સાભાર..)

સર્જકસમ્પર્ક :

SONAL PARIKH (sonalparikh1000@gmail.com); Mobile : 092214 00688

સમ્પર્ક : ‘જન્મભુમી ભવન’, જન્મભુમી માર્ગ, ફોર્ટ, મુંબઈ – 400 001 (લેખીકા ‘જન્મભુમી'ના તંત્રીવીભાગમાં કાર્યરત છે)



16-336 : 29-11-2015

શરીર તારું સંભાળ રે..

– દીનેશ પાંચાલ

અનુક્રમણીકા

વર્ષો પુર્વે પીતાજીને હાર્ટ એટેક આવ્યો હતો. તે દીવસોમાં મને સમજાયેલું કે આપણે ‘રામાયણ’, ‘મહાભારત’ અથવા રામ, સીતા કે કૃષ્ણ વીશે ઘણું જાણીએ છીએ; પણ હૃદય વીશે કશું જાણતા નથી. ત્યાર બાદ મેં હૃદયરોગ વીશે થોડાં પુસ્તકો વાંચ્યાં અને પીતાજીને પણ વંચાવ્યાં. મને લાગે છે કે અલ્લાહ વીશે ન જાણીએ તેમાં એટલું નુકસાન નથી; જેટલું અલ્સર વીશે ન જાણવામાં છે. રામને બદલે હૃદય વીશે જાણવાનું વધુ જરુરી છે, કેમ કે તનની અયોધ્યામાંથી રામ રુઠીને ચાલ્યા જાય છે ત્યારે માણસને સમજાય છે કે જીવનભર રામાયણ વાંચતા રહ્યા પણ હૃદયરુપી લંકાના રાવણને ન ઓળખી શક્યા. આપણે કૃષ્ણ વીશે જાણીએ છીએ તેટલું કૉલેસ્ટોરલ વીશે જાણતા નથી. કંસ વીશે જાણીએ છીએ; પણ કૅન્સર વીશે – (કૅન્સર એટલે કૅન્સલ !) એટલું જ જાણીએ છીએ. સુદામા અને વીદુર વીશે જાણીએ છીએ, તેટલું દમ અને સુગર વીશે ક્યાં જાણીએ છીએ ? અનુભવીઓ કહે છે – ‘ઈશ્વર વીશે કશું ન જાણો તો ચાલશે; પણ ‘એઈડ્સ’ વીશે જાણી લો. બીડી, તમાકુ કે ગુટકાથી તમારું મોઢું ભરેલું હોય તે સંજોગોમાં તમારા હાથમાં ‘કૃષ્ણલીલા’ને બદલે ‘કૅન્સરનું પુસ્તક’ હશે, તો એ

પુસ્તકનાં થોડાં પાનાં વાંચ્યા બાદ શક્ય છે તમે મોંમાંના ગુટકા થુંકી નાખશો. મને વારંવાર સમજાયું છે કે ઘડપણમાં ગીતા વાંચવા કરતાં; અખબારોની આરોગ્યપુર્તી વાંચવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. (સુગર, પ્રેસર કે વાનો ઉપાય ગીતા, કુરાન કે બાઈબલમાંથી નહીં; આરોગ્યપુર્તીઓમાંથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે) રામકથાના પારાયણમાં બેસવા કરતાં યોગાસનમાં કે પ્રાણાયામમાં બેસવાનું વધુ ફાયદાકારક છે.

કોઈ ધર્મગુરુ તમને આકાશના કયા ખુણામાં સ્વર્ગ આવેલું છે તેની માહીતી આપે; તેના કરતાં કોઈ ડૉક્ટર તમારા પેટમાં અલ્સર ક્યાં છે તે જણાવે તે વધુ ઉપયોગી બાબત છે. એથી વર્ષમાં એક સત્યનારાયણની કથા ન કરાવો તો ચાલે; પણ એક વાર બૉડીચેકઅપ તો અવશ્ય કરાવવું જોઈએ. આજના તણાવયુક્ત જીવનમાં દશમાંથી સાત માણસને સુગર અને પ્રેશર હોય છે એથી સુગ્રીવ કે પરશુરામ વીશે નહીં જાણો તો ચાલશે; પણ સુગર અને પ્રેશરને બરાબર ઓળખી લો. દશામા કે સંતોષીમા વીશે જાણવા કરતાં; દમ અને સાઈટીકા વીશે જાણી લેવામાં ફાયદો છે. બચુભાઈને છેલ્લાં બે વર્ષથી પગે વા થયો છે. તેઓ કહે છે – ‘યુવાન વયે મન્દીરમાં નહીં; અખાડામાં જશો તો ઘડપણમાં મન્દીર સુધી ચાલતા જઈ શકવા જેટલું ‘ભંડોળ’ પગમાં જળવાઈ રહેશે.’

તન્દુરસ્તી વીના ઘણાં સુખો એકડા વીનાનાં મીંડાં જેવાં બની રહે છે. માણસ પાસે મારુતી હોય પણ તેને માઈગ્રેન, મેનેન્જાઈટીસ કે મણકાની બીમારી હોય તો મારુતીની ખાસ મજા રહેતી નથી. બચુભાઈ સાવીત્રીબહેનને કહેતા, ‘ઘરમાં

ટીવી અને બીબી બન્ને ના હોય તો ચાલે; પણ શરીરમાં ટીબી કે બીપી તો ન જ હોવાં જોઈએ.’ અમારા દુરનાં એક કાકી ટીબીમાં મૃત્યુ પામ્યાં હતાં. તેમના છેલ્લા શ્વાસ ચાલતા હતા ત્યારે સ્વજનો તેમની પથારી પાસે બેસી ગીતા વાંચતા હતા. બચુભાઈએ ત્યારે સૌને મોં પર સંભળાવેલું, ‘ટીબીમાં જે કાળજી લેવાવી જોઈએ તે તમે લીધી નથી. હવે અન્ત ઘડીએ એમને ગીતા વાંચી સંભળાવો છો, તેને બદલે ટીબીના રોગ અંગેની જાણકારી આપતું કોઈ પુસ્તક વેળાસર વાંચી સંભળાવ્યું હોત તો આજે ગીતા વાંચવાની નોબત ના આવી હોત.’

હમણાં એક ડૉક્ટરનું પુસ્તક ‘સ્વસ્થ આહાર’ વાંચવા મળ્યું. આપણે ખોરાકને નામે કેટલું ઝેર આરોગીએ છીએ તેની ઘણી બાતમી એ પુસ્તકમાંથી મળી. એક વાત યાદ રાખવી પડશે. અલ્સર, ઍપેન્ડીક્સ, ડાયાબીટીસ કે સુગર–પ્રેશર થયા પછી જ આરોગ્યને લગતાં પુસ્તકો વાંચીશું એવી હઠ પકડવા જેવી નથી. શુભસ્ય શીઘ્રમ્...! મનને શાન્તી મળતી હોય તો ‘રામાયણ’, ‘મહાભારત’ જેવા ધર્મગ્રંથો ભલે વાંચીએ; પણ રોગ અંગેનાં પુસ્તકો વાંચવાથી તન્દુરસ્તીનો રસ્તો જડશે. યાદ રહે, શ્રીહરીને ઓળખવા કરતાં, શરીરને ઓળખવાનું હવે વધુ જરુરી બન્યું છે. પુસ્તક વાંચ્યા વીના પણ તમને તમારાં કીસ્મતનાં સુખો મળી રહેશે; પણ તેને ટકાવી રાખવાની સમજ આવાં પુસ્તકોમાંથી મળે છે. લકી ડ્રોમાં સ્કુટરનું ઈનામ લાગે ત્યાં વાત પતી જતી નથી; તમને સ્કુટર ચલાવતાં પણ આવડવું જોઈએ. સ્કુટર અંગેની પ્રાથમીક જાણકારી તમને ના હોય તો તમે સ્કુટરનું સુખ નહીં ભોગવી શકો. તમારો બેડરુમ કુલ

ઍરકન્ડીશન્ડ હશે; પણ તમને વા કે દમની બીમારી હશે તો ઍરકન્ડીશન્ડનું સુખ તમે નહીં ભોગવી શકો. સુખ માત્ર ભૌતીક સાધનોમાં નથી હોતું – તે ભોગવી શકવાની આપણી પાત્રતા–ક્ષમતામાં પણ રહેલું છે. કોઈ પુરુષ સોનાનો કાંસકો ખરીદી શકે એટલો ધનવાન હોય પણ તેને માથે વાળ જ ન હોય તો... ?

ઘણી વાર પેટમાં ચરબીનો અદૃશ્ય સંગ્રહ થયેલો હોય છે. દુશ્મનો આપણી સરહદમાં પ્રવેશી આપણા કેટલાક ઈલાકાઓમાં પોતાની છાવણી નાખી દે છે; તે રીતે ચરબી પેટમાં અડ્ડો જમાવીને બેસી જાય છે. એથી બેન્કમાં લૉકર હોય એના કરતાં ઘરમાં વૉકર હોય એ બહુ જરુરી છે. હીરો હોન્ડા, બજાજ અને સ્કુટી જેવાં ટુવ્હીલરો ચરબીના અડ્ડાને અદૃશ્ય કવચ પુરું પાડે છે. રોજ ત્રણ ચાર કીલોમીટર ચાલવું એ આજના યન્ત્રયુગની અનીવાર્ય જરુરીયાત બની ચુકી છે.

સ્ત્રીઓ બ્યુટીપાર્લરમાં જઈ હાથ, પગ અને ચહેરા પરની રુવાંટી દુર કરાવે છે. ફેસીયલ, બ્લીચીંગ કે વૅક્સ કરાવે છે. પણ પેટ અને શરીર પર વધેલી ચરબીની તેમને ખાસ ચીન્તા હોતી નથી. સોનું શરીરનો બાહ્ય શણગાર બની શકે છે; પરન્તુ કૉલેસ્ટરોલ, હેમોગ્લોબીન, સુગર, પ્રેશર વગેરેનું યોગ્ય નીયમન એ શરીરની ભીતરી તાકાત બની રહે છે. ક્યારેક કંગન, નેકલેસ કે બંગડીઓનાં બીલ કરતાં કાર્ડીયોગ્રામ, એન્ડોસ્કોપી કે બાયોપ્સીનું બીલ વધારે આવે છે. બંગડી વેચીને બાયોપ્સી કરાવવી પડે એવા સંજોગો પણ ઉભા થાય છે. બૅંકની પાસબુકમાં બેલેન્સ વધારે હોય તે જેટલું રાહત ભરેલું હોય છે તેટલું દેહની બૅંકમાં લાલકણ, હેમોગ્લોબીન, કૅલ્શીયમ વગેરેનું

બેલેન્સ સફીશીયન્ટ હોય તે જરુરી છે. યાદ રહે, હૃદયરુપી લૉકરનાં એ કીમતી ઘરેણાં છે. આપણે બૅંકના લૉકરનું નીયમીત ભાડું ભરવાના જેટલા આગ્રહી હોઈએ છીએ; તેટલા નીયમીત બૉડી ચેક્પ કરાવવાના નથી હોતા.

ઘરેણાંના ડબ્બામાંથી એકાદ ઘરેણું ઓછું થઈ જાય તો આખું કુટુમ્બ ચીન્તામાં પડી જાય છે; પણ લોહીમાં લાલકણ, હેમોગ્લોબીન કે કૅલ્શીયમ ઓછું થઈ જાય છે તેની જાણ આપણને છેક હૉસ્પીટલના ખાટલે પડ્યા પછી થાય છે. આપણા દેહ પ્રત્યેની આવી લાપરવાહી ઉચીત ન ગણાય. આપણે હીંચકાના કડામાં તેલ પુરવાનું ચુકતાં નથી. કેમ કે હીંચકો ચીંચવાય તેની આપણને જાણ થઈ શકે છે; પણ દેહભીતરની કોઈ અદૃશ્ય હોનારતની આપણને બહુ મોડી જાણ થાય છે. એથી જરુરી છે કે દેહસૌન્દર્યની જેટલી કાળજી લેવામાં આવે છે, તેટલી હૃદય, ફેફસાં અને આંતરડાની પણ લેવામાં આવે. નહીં તો થશે એવું કે ટીપું તેલ મુકવાથી હીંચકાનો ચીંચવાટ તો દુર થઈ જશે; પણ શરીરની ગરબડને દુર કરવા તમારા બૅંકબેલેન્સનું ટીપેટીપું વપરાય જશે તોય બગડેલી બાજી ડૉક્ટરો નહીં સુધારી શકે. સૌને પોતપોતાનો ધર્મ પાળવાની છુટ છે; પરન્તુ ‘શરીરધર્મ’ નહીં પાળો તો એ જીવનનો સૌથી મોટો અધર્મ બની રહેશે.

તમારી લાપરવાહીથી શરીર કથળ્યું તો ભગવાનને પણ દોષ દઈ શકાશે નહીં. ડૉક્ટરો પાસે મોંઘા ટેસ્ટ અને ઑપરેશન સીવાય બીજો કોઈ રસ્તો હોતો નથી. ચાલો, આપણે (બૅંકબેલેન્સની જાળવણી અર્થે) નીયમીત દેહની જાળવણી પર

ધ્યાન આપીએ. નીયમીત બોડીચેક્પ કરાવવું એ હવે નીયમીત માળા ફેરવવા કરતાંય વધુ જરુરી બની ચુક્યું છે. બૅંકની પાસબુકમાં એન્ટ્રી કરાવવાનું આપણે ચુકતા નથી. કેમ કે આપણા ખાતામાં કેટલું બેલેન્સ છે તે જાણવાનું આપણે માટે જરુરી હોય છે. આપણા દેહની બૅંકમાં તન્દુરસ્તીનું બેલેન્સ કેટલું છે તે જાણવાનું પણ એટલું જ જરુરી છે. યાદ રહે, બૅંક બેલેન્સનો બધો આધાર તન્દુરસ્તીના બેલેન્સ પર રહેતો હોય છે. અમારા બચુભાઈના સાઢુ કરોડપતી છે; પરન્તુ તેઓ બધા જ રોગના શીકાર છે. બચુભાઈ પ્રારંભથી જ તેમને ગમ્મતરુપે એમ કહીને ચેતવતા :

અગર અલ્સરમાં તું અટવાયો,
પ્રેશરમાં પટકાયો,
સુગરમાં સલવાયો
અને કીડનીમાં કરમાયો.
કરોડો રુપીયા હોય તારી પાસે;
તોય તારાથી નીર્ધન બીજો કયો ?

તાત્પર્ય એટલું જ કે શરીરની સંભાળ રાખશો, તો કસમયે તસવીર બની દીવાલ પર લટકવાનો સમય નહીં આવે. તમને મળેલી આયુષ્યની અવધીની પુરી સેકન્ડ, મીનીટ અને કલાક તમે સુખથી જીવી જાઓ, એવો ‘દેહધર્મ’ જગતના કોઈ પણ ધર્મ કરતાંયે અગ્રક્રમે આવે છે.

લેખકસમ્પર્ક:

શ્રી. દીનેશ પાંચાલ, સી-12, મજુર મહાજન સોસાયટી, ગણદેવી રોડ, જમાલપોર, નવસારી - 396 445 Mobile : 94281 60508 eMail : dineshpanchal.249@gmail.com

Blog : https://dineshpanchalblog.wordpress.com/

લેખકના મે 2015માં પ્રકાશીત થયેલ રુપકડા પુસ્તક 'મનના માયાબજારમાં' (પ્રકાશક : ગુર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય, રતનપોળના નાકા સામે, ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ – 380 001 ફોન : 079-2214 4663 ઈ.મેલ : goorjar@yahoo.com , પૃષ્ઠ : 210, મુલ્ય : રુપીયા 200)માંથી સાભાર..

'સન્ડે ઈ.મહેફીલ'ને આ પુસ્તક ભેટ મોકલવા બદલ લેખકશ્રીનો અને 'ગુર્જર પ્રકાશન'ના શ્રી મનુભાઈનો ખુબ ખુબ આભાર.

..ઉત્તમ ગજ્જર..



17-339 : 10-01-2016

ખરતાં પાંદડાંની મોસમ

‘તદપી ન મુન્ચતી આશાપીંડમ’

– વીદ્યુત જોશી

અનુક્રમણીકા

વાસ્તવમાં શારીરીક વૃદ્ધત્વ એટલું નથી નડતું; જેટલું માનસીક અને સામાજીક વૃદ્ધત્વ નડે છે.

વી ડુરાં કહે છે : ‘માણસે, તેના જીવનની ટોચે હોય ત્યારે મરી જવું જોઈએ’; પણ આમ બનતું નથી અને પાછું તબીબીવીદ્યાએ જીન્દગી માણી શકાય તેનાથી વધુ લંબાવી આપી છે. જેકીલીન સુસાનની નવલકથા મુજબ આ શરીર ‘વેલી ઓફ ધ ડોલ્સ’(ટીકડીઓનો ભંડાર) બની જાય છે. તેમ છતાં એક ખોટી આશાએ જીંદગી ઘસડ્યા કરીએ છીએ કે જેમ, વૃક્ષોને પાનખર પછી વસંત આવે છે તેમ, આ જીંદગીમાં પણ વસંત પાછી ફરશે. આશા રાખવાના ક્યાં પૈસા પડે છે? શું છે આ વૃદ્ધત્વ? તે શારીરીક, માનસીક અને સામાજીક એમ ત્રીપરીમાણીય છે.

શારીરીક રીતે એક પછી એક અંગો સાથ છોડતાં જાય છે. શરુમાં પેટ બળવો કરે છે. પહેલાં જે પેટ ભરીને ખવાતું હતું, તે હવે નથી ખવાતું. તેમ છતાં જીભનો ચટકો નથી જતો. બીમાર પડાય અને દવાઓના ડોઝ શરુ થઈ જાય. કાને ઓછું સંભળાય, આંખે ઓછું દેખાય, પગથી ઓછું ચલાય, દાંત પડવા

લાગે, વાળ સફેદ થઈને ખરવા લાગે. શરીરની નસો કડક બની ઓછું લોહી ફેરવતી થઈ જાય અને દાકતર કહેશે બાયપાસ કરવું પડશે. ઘુંટણ દુ:ખે એટલે નવી ઢાંકણી નાખવાનું ઓપરેશન કરાવીએ. રોજ કાયમ ચુર્ણ તો લેવાનું જ. વસંતની આશામાં પાનખર લંબાવ્યા કરીએ છીએ. શરીર સાથ નથી આપતું. નરસીંહ મહેતાએ કહ્યું છે :

‘આ ઘડપણ કોણે મોકલ્યું?
ઉંબરા તો ડુંગરા થયા ને પાદર થયા પરદેશ,
ગોળી તો ગંગા થઈ ને ઉજળા થયા છે કેશ,
નહોતું જોઈતું ને શીદ આવીયું રે !’

પણ આ ઘડપણ માત્ર શારીરીક હોય તો પહોંચી વળાય. જેમ કોઈ એક આંખે કે એક પગે પણ આખી જીંદગી કાર્યરત રહી જીવી જાય છે તેમ, વૃદ્ધત્વ પણ એક ખોડ–અવસ્થા સમજીને જીવી શકાય. વાસ્તવમાં શારીરીક વૃદ્ધત્વ એટલું નથી નડતું, જેટલું માનસીક અને સામાજીક વૃદ્ધત્વ નડે છે. એક સરકારી અમલદાર હતા. મોટા સાહેબ. તેમની આજુબાજુ લોકો આંટા મારે. ચાર પટાવાળા તહેનાતમાં. સાહેબનો વટ હતો. લલાટ ચળકતું હતું. શહેરમાં નીકળે તો લોકો જોઈ રહે. સાહેબ નીવૃત્ત થયા અને પટાવાળા નવા સાહેબ પાસે ચાલ્યા ગયા. લોકો કામ માટે આવતા બંધ થયા.

જાતે શાક ખરીદવા એક દીવસે બજાર ગયા. તેમને જોઈને કોઈકે કહ્યું, ‘આ પેલા સાહેબના મોટા ભાઈ લાગે છે.’ માણસને કામ છુટે એટલે તેનું જીવન જાણે અર્થવીહીન બની

જાય. તાજવીહીન (ક્રેસ્ટ ફોલન) બની જાય છે. જીવનમાંથી જાણે અર્થ ચાલ્યો જાય. પોતે કશા કામના નથી તેવો અહેસાસ વહેલું વૃદ્ધત્વ લાવે છે. તમે કામ કરતા હતા ત્યારે ભવીષ્યનું વીચારતા હતા, હવે તમે ભુતકાળ વાગોળવા લાગો છો. તમે વીચારો થકી ઘરડા બની જાઓ છો. કંઈ નવું કરવાની તમન્ના નથી રહેતી. જગત બગડી ગયું હોય તેવું લાગવા માંડે છે. મૃત્યુના વીચારો આવવા લાગે છે અને ડર લાગવા માંડે છે. આમ છતાં વીચારોમાં આશા પીંડ નથી છુટતો. એક સંસ્કૃત સુભાષીત છે :

‘અંગમ ગલીતમ પલીતમ મુંડમ, દશન વીહીનીમ જાતમ તુંડમ,
વૃદ્ધો યાતી ગૃહીત્વા દંડમ, તદપી ન મુન્ચતી આશા પીંડમ.’

છોકરાને ઘર બંધાઈ જાય પછી ભગવાન ઉપાડી લે તો સારું, એવું વીચારવા લાગીએ છીએ. આમ, કામ (બન્ને અર્થમાં)નો અર્થ ચાલ્યા ગયા પછી જીન્દગીને કોઈ કૃત્રીમ અર્થ આપી જીવવાની કોશીશ કર્યા કરીએ છીએ. પણ સૌથી વધુ કપરું તો સામાજીક વૃદ્ધત્વ છે. વૃદ્ધત્વ આવતા મોટા ભાગના લોકો બદલાયેલી ભુમીકા ભજવી નથી શકતા. હવે કોઈ અન્ય કમાનાર છે, હવે કોઈ અન્ય ઘરના નીર્ણયો લેવાનું છે, હવે સોફામાં બેસાય નહીં, હવે શી રસોઈ કરવી તે અંગે કોઈને સલાહ ન અપાય વગેરે બાબતો.. આપણે સમજવા માગતા નથી. ફરી નરસીંહ મહેતાને યાદ કરીએ,

‘ઘરના કહે મરતો નથી, તને બેસી રહેતા શું થાય?
બૈરાંછોકરાં ફટફટ કરે ને વહુઓ દે છે ગાળ !’

જ્યારે તમારી કાર્યશક્તી ઘટી જાય છે ત્યારે ખાલી ચીંતા વધી જાય છે, દીકરાને આવતા મોડું થાય તો અશુભ વીચારો આવે છે અને વળી પાછું તે બોલી દેવાય છે; જેથી ઘરના લોકોનાં મન ઉંચાં થાય છે. પ્રશ્નો ઉકેલવાની શક્તી ઘટી જાય છે, ત્યારે પ્રશ્નોની ચીંતા વધી જાય છે. આવું બને ત્યારે વણમાગી સલાહ આપી બેસાય છે. હવે છોકરાના સંદર્ભો, તમારા સંદર્ભો કરતાં જુદા છે અને તેમની સમસ્યાઓ ઉકેલવાની રીત પણ જુદી છે. તમે તમારો પાઠ ભજવી લીધો, હવે તમે નેપથ્યે આરામ કરો અને નવાં પાત્રોને રંગમંચ પર ખેલવા દો. પણ ના; બોલી પડાય છે અને એક બાજુ ખાટલો ઢાળીને બેસી રહેવું નથી ગમતું તેથી, કોણ શું કરે છે તેની ખબર રાખવામાં જીવ પરોવાઈ જાય છે. વણમાગી સલાહ આપવાની ટેવ પડી જાય છે.

જમાનો બગડી નથી ગયો; બદલાઈ ગયો છે. આપણે ક્યાં તો બદલાયેલા જમાનાને અનુકુળ થવું પડે અથવા તો નીવૃત્તી મનાવવી પડે. શારીરીક રીતે હવે માત્ર 1000 કેલરીનો ખોરાક જ ખાવો જોઈએ. હવે 1800 કેલરી ન પચે. હવે તમામ કાર્યોની ગતી ધીમી કરી દેવી પડે. (પણ બહેરા થયેલા લોકો વધુ જોરથી બોલે છે !) દીકરો-વહુ બગડી નથી ગયાં; મોટાં થયાં છે અને તેમની બદલાયેલી ભુમીકા ભજવી રહ્યાં છે. તેમના કોઈ કાર્યની ટીકા કરવાથી કોઈ ફાયદો નથી થવાનો. હવે નીવૃત્ત જીવન આનંદો. બોલવાનું ઓછું કરો. અન્ય ઈન્દ્રીયો નબળી પડે છે; પણ જીભ નબળી નથી પડતી. દીવાનખંડમાં બેસવાનું બંધ કરો. અત્યાર સુધી વાંચવાનો શોખ ન કેળવ્યો

હોય, તો હવે કેળવો. ધાર્મીક સાહીત્ય વાંચવું ન ગમતું હોય તો નવલકથા વાંચો; પરંતુ દીવસમાં ચાર કલાક તો વાંચવામાં કાઢો. બગીચામાં કે મન્દીરમાં, મીત્રોને મળો ત્યારે જગત બગડી ગયું છે, તેવી વાત ન કરો. જગત કદી બગડતું કે સુધરતું નથી; માત્ર બદલાય છે. બદલાતી સ્થીતીમાં અનુકુલન સાધવાનું શીખી લે છે તેને કદી વૃદ્ધત્વ સતાવતું નથી.

–વીદ્યુત જોશી

સામાજીક સમસ્યાઓ સાથે ઉંડી નીસબત ધરાવતા ચિંતક–લેખક શ્રી. વીદ્યુત જોશીની કટાર ‘સમુદ્ર મંથન’ વર્ષોથી ‘દીવ્ય ભાસ્કર’માં પ્રગટ થાય છે.. તા. 20 સપ્ટેમ્બર, 2015ના ‘દીવ્ય ભાસ્કર’ દૈનીકની રવીવારીય પુર્તી ‘SUNDAY’(હવે એ પુર્તીનું નામ ‘રસરંગ’ છે)માંથી લેખકશ્રીની પરવાનગીથી સાભાર.. ..ઉત્તમ ગજ્જર..

સર્જકસમ્પર્ક :

વીદ્યુત જોશી,

44, સાકેત–3, નન્દીશ્વર મહાદેવ સામે, બકેરી સીટી, વેજલપુર, અમદાવાદ–380 051

ફોન : 079- 2681 1498 મોબાઈલ : 98250 64748 ઈ.મેલ : vidyutj@gmail.com



18-347 : 01-05-2016

‘એકલતા’ અને ‘બેકલતા’

– ચન્દ્રકાન્ત બક્ષી

અનુક્રમણીકા

પીડા કરતાં પણ એકલતા વધારે ભયંકર છે. કારણ કે પીડા સહ્ય થઈ જાય છે; એકલતાનું વજન અસહ્ય બની જતું હોય છે. એકલતા પુરુષત્વની અગ્નીપરીક્ષા છે.

એકલતાને માટે અંગ્રેજી ભાષા પાસે બે શબ્દો છે : ‘અલોનનેસ’ અને ‘લોનલીનેસ’, અને આ બે શબ્દો વચ્ચે એક તાત્ત્વીક ફર્ક છે. જ્યારે તમે બારી બંધ કરીને દુનીયાને બહાર ફેંકી દો છો ત્યારે તમે એકલા છો, ‘અલોન’ છો, દુનીયાની દયા ઉપર નથી, તમે ખુદમુખ્તાર છો, તમે તમારા બંધ સામ્રાજ્યના સમ્રાટ છો. તમારી હવેની જીન્દગીનો ગ્રાફ તમે નક્કી કરો છો, તમારી હથેળીની રેખાઓ પર તમારો અખ્તીયાર સમ્પુર્ણ છે. જ્યારે દુનીયા તમને ફેંકી દે છે અને તમે તલસો છો કે કોઈક પાસે, જોડે, પડખે હોવું જોઈએ, તમે લાચાર અને મોહતાજ બની જાઓ છો, દયા એક સહારો બની જાય છે, મોહબ્બત નહીં પણ મહેરબાનીની દીશામાં તમારી આંખો અપલક તાકી રહી છે, ત્યારે તમે ‘લોનલી’ બની જાઓ છો. મર્દ અલોન હોય છે, નામર્દ લોનલી હોય છે. મર્દ તુટી જઈ શકે છે, નામર્દ ટકી જઈ શકે છે. પણ એકલતા, અલોનનેસ હોય કે લોનલીનેસ હોય, એક ભયાનક દુ:સ્થીતી છે. જીવનમાં કંઈ ઘટના જ ન ઘટે,

એના કરતાં કંટાળો બહેતર છે; કારણ કે કંટાળો કમથી કમ બુદ્ધી વીદ્રોહનું લક્ષણ છે.

મીત્ર વીનેશ અંતાણી કહે છે એમ, 'પીડા કરતાં પણ એકલતા વધારે ભયંકર છે. કારણકે પીડા સહ્ય થઈ જાય છે, એકલતાનું વજન અસહ્ય બની જતું હોય છે. એકલતા પુરુષત્વની અગ્નીપરીક્ષા છે.' ઘરમાં એકલી રહેતી સ્ત્રી અને ઘરમાં એકલો રહેતો પુરુષ એ ભીન્ન મનુષ્યપ્રાણીઓ છે. સ્ત્રી પતીના મૃત્યુ પછી 20-30 વર્ષો સુધી તુટન ભરેલું પણ સામાન્ય જીવન જીવી લે છે, જીવી શકે છે. વૈધવ્ય એ ઘણીવાર જીવનનો લેફ્ટ કે રાઈટ ટર્ન છે. પત્નીના મૃત્યુ પછી પુરુષ તુટનની સાથે સાથે ઘુટન ભરેલું જીવન જીવવાનો આયાસ કરે છે, જે શેષશુન્ય 'લેફ્ટઓવર લાઈફ ટુ લીવ' છે, એ જીવનને લેફ્ટ કે રાઈટ ટર્ન નથી, માત્ર ડેડ-એન્ડ છે. 'કલ દ'સેક' છે, ખાસ કરીને જો એ ઉત્તરાવસ્થામાં વીધુર થયો હોય તો...!

વર્ષો પહેલાં મેં એક નવો ગુજરાતી શબ્દ બનાવ્યો હતો : 'બેકલતા!' ગુજરાતીઓનો આ અનુભવ હવે ફેલાતો જાય છે. પતી અને પત્ની હોય, દીકરી પરણી ગઈ હોય, દીકરો અન્યત્ર રહેતો હોય અથવા વીદેશમાં હોય, અથવા બન્ને વીદેશમાં રહેતાં હોય, રંગીન ફોટાઓ જોયા કરવાના, પૌત્ર-પૌત્રી કે દોહીત્ર-દોહીત્રીના, ફોન પર વાતો કરતા રહેવાનું, દસ-અગીયાર કલાક ઘડીયાળને પાછળ મુકીને, અને ઘરમાં બે જણાએ સાથે સાથે બુઢ્ઢા થતા જવાનું. સંતાનો એમનાં સુખની દીશામાં ઉડી ગયાં છે એટલે 500 ફીટનો ફ્લેટ 750 ફીટનો બની ગયો છે. ધીરે ધીરે સમવયસ્ક મીત્રો, પરીચીતો, સગાંઓમાંથી દર વર્ષે કોઈકની

બાદબાકી થતી રહે છે. અને એક દીવસ, જ્યારે ગોઠણોમાં દર્દ વધી ગયું છે અને જમણા કાનમાં ઓછું સંભળાય છે અને ડાબી આંખમાં મોતીયો પાકવા આવ્યો છે; ત્યારે ઘરમાંથી એક વ્યક્તી ચીરવીદાય લે છે. દીવાલ પર ફોટો, અને સુખડનો હાર, અને છાતી પીસાઈ જાય એવી એકલતા.

ઘરમાંથી સંપુર્ણ બાદબાકી થઈ ગઈ છે. હવે વર્ષો ઓછાં રહ્યાં છે અને સમય ખુટતો જ નથી ! ખુલ્લી આંખો માત્ર ભુતકાળને જ જોયા કરે છે. રોજ બારી પર આવીને બેસતા કાગડાને પણ ખબર પડી ગઈ છે કે ઘરમાં બીજી કોઈ વ્યક્તી નથી...

એકલતામાં જીન્દગીનો રંગ ટૅકનીકલરમાંથી બ્લેક ઍન્ડ વ્હાઈટ બનતો નથી, સેપીઆ બની જાય છે, ધુસર, ધુમીલ, અતીતની પર્ત ચડેલો, જ્યારે આશીર્વાદ અને અભીશાપ વચ્ચેની ભેદરેખાઓ એકબીજામાં ઓગળી જાય છે. વાણીની બુઝાતા જવાની સ્થીતી, જે મૌન નથી, વીચારોના બુદબુદા અંદરથી ઉઠતા રહે છે, ચકરાયા કરે છે, ગુમડાતા રહે છે; પણ અવાજ નથી, સમ્વાદ નથી. નાટકમાં સ્વગતોક્તી માટે પણ સામે અંધકારમાં બેઠેલા દર્શકોના શ્વાસોચ્છ્વાસ જોઈએ છે, ઘરમાં સ્વગતોક્તી નથી, બીજો શ્વાસોચ્છ્વાસ નથી, જીવંત મૌનની હુંફ નથી. જમણા હાથની હથેળીમાં બુદ્ધીની પણ એક રેખા હતી, એ ક્યાં ગઈ? એકલતાના તરફડાટમાંથી શું જન્મે છે? સંગીત? કે પ્રાર્થના? કે આત્માનો વીલાપ બની જાય એ આબોહવા?

અમેરીકામાં એક સ્ત્રીમીત્રના વીશાળ વીલાના કીચનમાં અમે બન્ને ઉભાં હતાં, વાતો કરતાં હતાં, હું તારીફ કરી રહ્યો હતો

કે તમારું સ્વાસ્થ્ય સરસ થઈ ગયું છે. પાછળ કોલ્ડ સ્ટોરેજ જેવાં ત્રણ વીરાટ ફ્રીજ ઉભાં હતાં, અને આસપાસ દુનીયાભરનાં લેટેસ્ટ ગેજેટ્સ ગોઠવેલાં હતાં. એ વીદુષી સ્ત્રી હતી, એણે ડૉક્ટરેટ મેળવી હતી. એણે કહ્યું : ‘શરીર સરસ નથી થયું, શરીર જાડું થઈ રહ્યું છે ! ખબર છે, શા માટે ?’ અને એણે જરા રોકાઈને કહ્યું : ‘એકલતા! ખાલીપો! આઠ રુમ છે અને ઘરમાં સવારે 8 વાગ્યાથી સાંજ સુધી હું એકલી જ હોઉં છું અને એકલતામાં સ્ત્રી શું કરે ? ખાય, ખાધા કરે !’ એકલી સ્ત્રી ખાય અને એકલો પુરુષ ? પીએ ! કદાચ શરાબી બનવા માંડે. એકલતાથી સ્ત્રી ગ્લટન બની જાય છે અને પુરુષ આલ્કોહૉલીક બની જાય છે ! આ વાતમાં હું માનું છું. પુરુષ જો સંયુક્ત પરીવારમાં હોય, પારીવારીક બન્ધનો અને મર્યાદાઓની પરીધીમાં જીવતો હોય તો, એને માટે શરાબી થવું એટલું સરળ નથી. એનાથી મોટી વયના અને એનાથી નાની વયનાની સાથે એક જ સીલીંગ નીચે જીવતાં રક્તસમ્બન્ધીઓ સાથે જીવતો માણસ એકલતાની ઘુટનથી બચી શકે છે. ધર્મ અને સમાજ અને કુટુમ્બનાં પરીબળો એને વીચલીત થવા દેતાં નથી. પણ જ્યાં પરીવાર સીમીત છે અને છપ્પરની નીચે એકલા જીવવાનું છે અને જીન્દગી સુર્યાસ્ત તરફ ઢળી રહી છે; ત્યાં અંકુશ કે આમન્યા અપ્રસ્તુત બની જાય છે. શરાબ દોસ્તીના ખાલી સ્લોટમાં ફીટ થઈ જાય છે અને કામચલાઉ રાહતનો, હુંફનો, ઉષ્માનો એક આભાસી અહેસાસ પણ જરુર થાય છે.

એકલતા, ભીંસી નાંખે એવી એકલતા, ઘુટન દબાવીને જીવતા પુરુષને આલ્કોહૉલીક બનાવી શકે છે અને એ સૌથી

મોટું ભયસ્થાન છે. અને સાંજ બહુ ક્રુર સમય છે, તુટેલા પુરુષ માટે નીર્વીરોધ પરાજય સ્વીકારવાનું એ મુહુર્ત છે અને જીન્દગીની અન્તીમ ક્ષીતીજ સ્પર્શી શકાય એટલી પાસે આવી જાય ત્યારે, અને શાંત ‘બેકલતા’ જ્યારે અશાંત ‘એકલતા’ બની ગઈ હોય ત્યારે, ભગવદ્ગીતાનો અંગો સંકોરતો કાચબો યાદ આવતો નથી; ચીની કહેવતનો કાચબો યાદ આવ્યા કરે છે : બળેલો કાચબો પોતાની યંત્રણા સંતાડીને જ જીવે છે...

અને આકાશ અને ધરતીની વચ્ચે દુનીયા ફરતી રહે છે. સુર્ય ઉગતો રહે છે, ડુબતો રહે છે, અન્ધકાર જામતો રહે છે, પ્રકાશ ફુટતો રહે છે, ઠંડું અને ગરમ નામની બે વીરોધીતાઓને પણ માણસ પ્રફુલ્લીત મને સ્વીકારતો રહે છે, વીભોર થતો રહે છે, મનુષ્યની જાનવરી ક્રીયાઓ થતી રહે છે, ચડવું અને પડવું, ઉંઘવું અને જાગવું, થાકવું અને ફ્રેશ થઈ જવું, મજદુરી કરવી અને આરામ કરવો, બાળકનું રડવું અને હસવું, પ્રશ્નો અને ઉત્તરો, તર્ક અને શ્રદ્ધા, સ્વર અને ગીત, રંગ અને ડીઝાઈન, પથ્થર અને મુર્તી, પાણીનો સ્વાદ, રોટીની ભાપ, આંસુની ખારાશ, લોહીની લાલાશ, ફુલ, ખુરશી, આગ, સ્ત્રી, નમો અરીહંતાણં અને એકલતા.

ક્લૉઝ અપ :

અક્ષર બક્ષર કાગળ બાગળ શબ્દો બબ્દો
પરપોટે બરપોટે ક્યાંથી દરીયો બરીયો?
કલમ બલમ ને ગઝલ બઝલ સૌ અગડમ્ બગડમ્
અર્થ બર્થ સૌ વ્યર્થ ભાવ તો ડોબો બોબો

- ભગવતીકુમાર શર્મા : ‘ગઝલ બઝલ’માંથી

–સદા બહાર સ્વ. ચન્દ્રકાન્ત બક્ષી

13 માર્ચ, 2004ના 'અભીયાન'ના પાન ક્રમાંક 9 ઉપરથી સાભાર..

બક્ષીસાહેબના નામ સામે સ્વ. લખવા દીલ ના પાડે. હા, ખબર છે કે હવે બક્ષી નથી; પણ એમની કલમની પ્રસાદી આપણી પાસે છે. ડૉ. શશીકાંત શાહની પુસ્તીકા 'આનંદનું આકાશ'ના છેલ્લા પ્રકરણને છેવાડે, છેલ્લા પાનના 'મેઘધનુષ'માં બક્ષીનું એક અવતરણ મુક્યું છે. બક્ષીસાહેબ લખે છે : *'લેખન ખુબ ખતરનાક વ્યવસાય છે. શહાદતની તૈયારી હોય તો જ લેખક અને કલાકાર બનવું જોઈએ. હું લોકોની ભાષામાં જ લોકોની વાત કરું છું; માટે જ લોકો મને આટલો બધો વાંચે છે... અને એક સાંજે હું ચાલ્યો જઈશ, ધુમાડો પહેરીને... ફક્ત બાલ્કનીના તડકામાં મારો સલ્ક્યુરીક મીજાજ તરતો હશે.'*

મને ગમતા લેખો સામયીકમાંથી ફાડીને સંઘરવાનો મને શોખ. તેવા મારા સંગ્રહનાં પીળાં પડી ગયેલાં પાનાંમાં, એમના બે લેખ મને હાથ લાગ્યા. બક્ષી ત્યારે 'અભીયાન'માં લખતા. 20 માર્ચ, 2004ના અંકમાં એમણે લખ્યું : 'સત્ય એ છે... કે નથી, અને નથી એ જ સત્ય છે.' પત્નીના દેહાવસાન પછીની વાત એમાં છે. તે લેખ કદીક બીજી વાર લખીશ. પણ તે પહેલાના 13 માર્ચ, 2004ના અંકમાં તેમણે આ 'એકલતા' અને 'બેકલતા'વાળો લેખ લખ્યો હતો. સૌ જાણે છે કે દામ્પત્યમાં મોડેવહેલે, અલ્પ સમય માટે કે લાંબા કાળ માટે,

સૌના જીવનમાં ‘એકલતા’નો આવો તબક્કો આવવાનો જ છે. મનુષ્યજીવનની એ જ તો નીયતી છે..

સલામ બક્ષીસાહેબ !

..ઉત્તમ ગજ્જર.. અને સમ્પાદકો..



19-348 : 15-05-2016

દવાનો મારગ છે શુરાનો, નહીં કાયરનું કામ જોને

- ગુણવંત શાહ

અનુક્રમણીકા

(ગુજરાતના યુવાન મીત્રોને વીનંતી કે તેઓ ફેશનને નામે નોન-વેજ ખાવાનું આજથી જ બંધ કરે.)

–ગુણવન્ત શાહ

તમને હજી સુધી ડાયાબીટીઝ નથી થયો? તમારી પાસે રુપીયા દસ કરોડ બેંકમાં જમા પડેલા છે એમ માનજો. ડાયાબીટીઝ આજની માનવજાતને પજવનારો સૌથી ખતરનાક ‘સેતાન’ છે. એનું નામ મેં ‘દુર્યોધન’ પાડ્યું છે. ડાયાબીટીઝ એક એવો દરવાજો છે, જે ઘણા જીવલેણ રોગોનું પ્રવેશદ્વાર છે. બ્લડપ્રેશર, કીડની, આંખ, લીવર અને છેવટે હૃદય પર એની કુદૃષ્ટી થતી હોય છે. ડાયાબીટીઝના પ્રવેશદ્વાર પર સુંદર અક્ષરે લખેલો શબ્દ છે: ‘મૃત્યુદ્વાર.’’

તમને ડાયાબીટીઝ છે એવું જો ડૉક્ટર એક દીવસ કહી જ દે, તો તમે તમારો જ બધો વાંક છે એમ માનીને જાતને કોચવા ન માંડશો. ડાયાબીટીઝ ઘણુંખરું ઉપરથી ટપકી પડે છે. તમને લાંબા વારસામાં તે મળ્યો છે અને એમાં તમારો કોઈ જ વાંક નથી. ગળપણ ખાધું તેથી ડાયાબીટીઝ થયો, એવી માન્યતા છીછરી છે. ડાયાબીટીઝ દાખલ પડી ગયો તે તમને કદી પણ નહીં છોડે; નહીં છોડે અને નહીં જ છોડે એનો સ્વભાવ

'વફાદાર પ્રીયજન' જેવો છે. દગો દઈને માલીકને મૃત્યુ પહેલાં છોડી દેવાનું એને મંજુર નથી. ડાયાબીટીઝ જાહેર થાય પછી એક સુન્દર ઘટના બને છે. ગાગરીયું પેટ ધરાવતો ખાઉધરો 'લલ્લુ' ચાલવાનું શરુ કરે છે અને થોડાક ઠાલા ગૌરવ સાથે મહેમાન તરીકે કહે છે: 'ચા લઈશ; પણ ખાંડ વીનાની.'

ડાયાબીટીઝે એન્ટ્રી મારી તે પહેલાં એ લલ્લુ આળસુનો પીર હતો અને એક કીલોમીટર છેટે જવું હોય તોય પોતાના પ્રીય ટાંટીયાને તકલીફ આપવા તૈયાર ન હતો. ડાયાબીટીઝ એને એક અનોખું જીવનદર્શન પુરું પાડે છે: 'ટાંટીયા તો ચાલતા ને દોડતા જ સારા.' આવા નુતનદર્શનને કારણે ક્યારેક ડાયાબીટીઝનો દરદી જીવન અંગેની સભાનતાને કારણે અને મૃત્યુના ડરને કારણે; લાંબું જીવી જાય છે. શું આ જેવીતેવી વાત છે? આજકાલ હું પ્રીય મીત્ર કાન્તી ભટ્ટનું સ્મરણ કેમ વધારે કરું છું? એમણે એલોપથીની દવાઓ સાથે જોડાયેલાં માર્કેટનાં અને મેડીકલ વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા ભ્રષ્ટાચારને અસંખ્ય વખત ખુલ્લો પાડીને મોટી સેવા કરી છે. મને પણ એલોપથી પ્રત્યે કોઈ પ્રેમ નથી; પરંતુ કરોડો લોકોનો એ અનુભવ છે કે એલોપથી વારંવાર યમરાજને પાછા વાળનારી સંજીવની પણ છે. હું પોતે આજે જીવું છું તે કેવળ અને કેવળ એલોપથીના આશીર્વાદને કારણે જ જીવું છું.

આવી માતૃસ્વરુપા એલોપથીની નીંદા કરવા માટે કેટલા ટન દંભની જરુર પડે? મારા પ્રીય મીત્ર ડો. પી. જી. પટેલને કેન્સર થયું છે. માઈક્રો તપાસની વણઝાર પછી કીમો થેરપી શરુ થઈ ગઈ અને એવું તારણ નીકળ્યું કે ટ્રીટમેન્ટ

ઉપકારક બનીને મીત્રને હજી જીવન્ત રાખવાની છે. એ ટ્રીટમેંટ એટલે દવાઓ, દવાઓ અને વધારે દવાઓ. દવાઓ ખર્ચાળ જ હોય છે. ટ્રીટમેંટ ન મળે તો મૃત્યુ ઢુંકડું ! બોલો કરવું શું? તમે કદાચ જોયું હશે કે ડૉક્ટરે જાહેર કરેલો મરણાસન્ન દરદી, ભક્તીમાર્ગી બની જાય છે અને જીવતેજીવત પ્રભુની લગોલગ રહેતો થઈ જાય છે. મને દવામય જીવન જીવવાની હવે ટેવ પડી ગઈ છે. સવારે નાસ્તા સાથે ત્રણ ગોળી, બપોરે ભોજન સાથે બીજી ત્રણ ગોળી અને રાતે ભોજન પછી બીજી બે ગોળી જીવનમાં ક્યારેય આવો 'ગોળીબાર' નહીં વેઠેલો. તેથી ગાંધીજી વારંવાર યાદ આવે. કેમ? તે કે બાપુ આવા ગોળીબાર માટે કદી સમ્મતી ન આપે.

બાપુ કહેવાના : 'રામનામથી રોગ સારો થાય છે.' બોલો શું કરવું? કવીતા રચીને છુટી જવું અને આદરપુર્વક બાપુને કહેવું: 'બાપુ ક્ષમા કરજો. જે તમને પચે તે અમને ન પચે. અમારા મૃત્યુથી આ દુનીયામાં કોઇ જ ખોટ પડે તેમ નથી; તોય અમે જીવવા ઝંખીએ છે. અમે મહાત્મા નથી.' દવા જીવનવર્ધીની છે તેથી એની સાઈડ-ઈફેક્ટની વાતો કરી કરીને એના પર માછલાં ન ધોશો. પેઈન-કીલરની ગોળી જરુર પડે અવશ્ય લેવી, પરંતુ ઝટપટ ઝટપટ ને હોંશે હોંશે ન લેવી. જેણે પેઈન-કીલરની શોધ કરી એ સંશોધકને લાખ ધન્યવાદ આપજો. એન્ટી-બાયોટીક્સની ગોળીની નીંદા કરવાની ઉતાવળ કરશો નહીં. એના આશીર્વાદ એવા, કે થોડી નબળાઈ આપતી જાય; પણ મુખ્ય પીડા કે દર્દ દુર કરતી જાય.

એન્ટી-બાયોટીક્સનું મેં નામ પાડયું છે: ‘ત્રીજટા.’ લંકાની અશોકવાટીકામાં દુખી સીતાને ત્રીજટા નામની રાક્ષસીએ છુપી મદદ પહોંચાડીને સીતાને માનસીક રાહત આપી હતી. (આજે પણ કાર્તીકી પુનમને દીવસે કેટલાંક મંદીરોમાં ત્રીજટાની પુજા થાય છે. ‘ઈન્ડીયા ટુ ડે’, 24-01-2001, પાન 68). મને છેલ્લાં બે વર્ષથી કફની તકલીફ રહેતી હતી. સામાન્ય ઉપચારથી ન જ મટ્યું તેથી માઈક્રો-માઈક્રો તપાસ શરુ થઈ. સીટી-સ્કેન, બ્લડ–ટેસ્ટ, શ્વાસનું જોર માપવાનો ટેસ્ટ અને ચાલવાની તથા ચાલ્યા પછીની શ્વાસોચ્છ્વાસની પરીસ્થીતી. બંદા તો કામે લાગી ગયા ! કમબખ્ત ગળફો, કમબખ્ત ખાંસી, કમબખ્ત ગળફાની લેબોરેટરીમાં અતી બારીક તપાસ અને કમબખ્ત સ્પુટમ-ટેસ્ટ પછી સ્ટીરોઈડ લેવાની સલાહ ! બાપ રે બાપ ! આંટાફેરા શરુ થઈ ગયા અને વાતચીતમાં બસ, કફ મહાશયની જ ચર્ચા ! સ્ટીરોઈડ લેવાનું શરુ થયું; ત્યાં સ્ફુર્તી જ સ્ફુર્તી મહાભારતનું ભાષ્ય લખવાની મજા ઓર વધી ગઈ. કાર્યક્ષમતામાં જાદુઈ વધારો અને બંદા ખુશ ખુશ ! એ સ્ટીરોઈડે માનસીકતા બદલી નાખી.

સ્ફુર્તી વધી તેને મેં ‘હરામની કમાણી’ ગણાવી. એ સ્ટીરોઈડને કારણે કફ ગાયબ થયો અને જીવનનો આનંદ હતો તેમાં વધારો થયો. સ્ટીરોઈડથી થતું નુકસાન પણ, પેલી એન્ટી-બાયોટીક્સની જેમ જ ત્રીજટાના કુળનું છે. સ્ટીરોઈડનું નામ શું રાખીશું? મને ધૃતરાષ્ટ્રપુત્ર ‘યુયુત્સુ’ નામ જડ્યું છે. યુયુત્સુ મહાભારતના યુદ્ધમાં પાંડવોના પક્ષમાં રહીને દુર્યોધનની સેના

સામે લડ્યો હતો. 'યુયુત્સુ' ધૃતરાષ્ટ્રની વૈશ્ય દાસીથી પેદા થયેલો સુપુત્ર હતો.

દવાપ્રેમ નથી; પરંતુ દવા પ્રત્યેનો મારો ઉપકારભાવ ભુલી શકાય તેમ નથી. જે દવા જીવનદાયીની અને મૃત્યુમર્દીની હોય તેની નીંદા કરવામાં મને તમોગુણી દંભની દુર્ગંધ આવે છે. આ વાત કાંતીભાઈને શી રીતે સમજાવવી? બધા દેશોની સેંકડો પ્રયોગશાળામાં ચાલતી વીજ્ઞાનીઓની સાધના માનવ-કલ્યાણ માટે છે.

એનું મુલ્ય ઓછું ન આંકી શકાય. મને પણ ફળાહાર, અન્નાહાર, શાકાહાર ખુબ ખુબ ગમે છે. સાત્ત્વીક ભોજન લઈને જ મેં જીવન વીતાવ્યું છે. જીવનમાં ક્યારેય જરુર કરતાં વધારે એવો એક કોળીયો પણ પેટમાં પધરાવ્યો નથી. રોજ એક કલાક ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની ટેવની ગોલ્ડન જ્યુબીલી ઉજવી શકાય તેમ છે. આમ છતાં ૬૬ વર્ષની ઉંમરે ‘દુર્યોધન’ (ડાયાબીટીઝ) જીવનમાં પેઠો તે પેઠો? આજે જીવન ‘દવામય’ બન્યું છે; પરંતુ ‘દયામણું’ નથી બન્યું. જાહેર પ્રવચન કરવાનું બને ત્યારે મારા પ્રીય શ્રોતાઓને ખ્યાલ સુધ્ધાં નથી આવતો કે વક્તા મંચ પર આવતાં પહેલાં શી શી કાળજી રાખીને આવ્યા છે !

એ વક્તાનો દેખાવ-દમામ જુઠો છે. એ તો અંદરથી ખવાઈ ગયો હોવા છતાં; ટટ્ટાર હોવાનો ડોળ કરી રહ્યો છે. શ્રોતાઓ તાળી પાડે ત્યારે અંદરથી ન ફુલાય તેવો વક્તા બનવાનું હજી બાકી છે. ‘થોડી સી બેવફાઈ’– એક કવીતા ઉગી છે. એ પ્રતાપ પણ સ્ટીરોઈડનો હશે કે શું? એ કવીતાની પ્રેરણા,

ભક્તકવી પ્રીતમના જાણીતા ભજન 'હરીનો મારગ'માંથી પ્રાપ્ત થઈ છે. ભાવના પ્રગટ થાય ત્યારે 'અકવીતા' પણ સાર્થક થતી હોય છે. સાંભળો :

'દવાનો મારગ છે શુરાનો,
નહીં કાયરનું કામ જોને.
પરથમ પહેલું પ્યાલું મુકી,
વળતી લેવી ગોળી જોને.
માથા સાટે મોંઘી વસ્તુ,
સાંપડવી નહીં સહેલ જોને.
બચી ગયા તે ખાટલો છોડી,
જીવતા રહ્યા તે જાદુ જોને.
(વાત તો સાચી, પરંતુ કરવું શું?)
કૃષ્ણમ્ શરણમ્ ગચ્છામી
સુર્યમ્ શરણમ્ ગચ્છામી
ડૉક્ટરમ્ શરણમ્ ગચ્છામી'

પાઘડીનો વળ છેડે

શાકાહારમાં પ્રોટીનની કમી રહી જાય છે એ એક ભ્રમ છે. વેજીટેરીયન આહાર, રમતવીરો માટે વધારે સારો છે; કારણ કે એમાં એસીડીટી ઓછી હોય છે.

ડૉ. શીખા શર્મા (હેલ્થ એક્સ્પર્ટ)

'હું જ્યારે જ્યારે હરીફાઈ માટે પ્રવાસ કરું છું ત્યારે કાયમ ફળોનો રસ લેવાનો જ આગ્રહ રાખું છું. મેચ શરુ થવાની તૈયારીમાં હોય તે પહેલાં એક કેળું ખાવાનું રાખું છું.'

- યોગેશ્વર દત્ત

(ઓલીમ્પીકમાં કુસ્તી માટે બ્રોન્ઝ મેડલ મેળવનાર ખેલાડી)

નોંધ: ગુજરાતના યુવાન મીત્રોને વીનંતી કે તેઓ ફેશનને નામે નોન-વેજ ખાવાનું આજથી જ બંધ કરે. એમની સાથે કોણ કોણ છે?

જવાબ છે : પાયથોગોરસ, એરીસ્ટોટલ, શેક્સ્પીયર, વડ્ઝવર્થ, લીઓ ટોલ્સ્ટોય, આઈન્સ્ટાઈન, ગાંધીજી, મેડોના અને અમીતાભ બચ્ચન!

દવા જીવનવર્ધીની છે. તેથી એની સાઈડ-ઈફેક્ટની વાતો કરી કરીને એના પર માછલાં ન ધોશો. પેઈન-કીલરની ગોળી જરુર પડે અવશ્ય લેવી; પરંતુ ઝટપટ ઝટપટ ને હોંશે હોંશે ન લેવી. એન્ટી-બાયોટીક્સની ગોળીની નીંદા કરવાની ઉતાવળ કરશો નહીં.

–ગુણવન્ત શાહ

27 July, 2014ના 'દીવ્ય ભાસ્કર'ની રવીવારીય પુર્તી 'સન્ડે ભાસ્કર'માંથી લેખકશ્રીની અનુમતીથી આ લેખ સાભાર... ..ઉત્તમ ગજ્જર..

લેખકસમ્પર્ક :

ગુણવન્ત શાહ, ‘ટહુકો’–139, વીનાયક સોસાયટી, જે.પી, રોડ, વડોદરા–390 020

લેખકનો બ્લોગ : http://gunvantshah.wordpress.com/



20-356 : 04-09-2016

'ગરવું ઘડપણ'

- અવન્તીકા ગુણવન્ત

અનુક્રમણીકા

લતાબહેન અને અજયભાઈનો દીકરો સુલય અને તેની પત્ની ઋતુજા એમના નાના દીકરા હેતને લઈને પરદેશથી માત્ર બે અઠવાડીયાં માટે આવ્યાં છે. આ બે અઠવાડીયાંમાં તેમને ઘણાં કામ પતાવવાનાં છે. બેન્ક, પોસ્ટ, શેર બજાર, ઈન્સ્યોરન્સ કંપની જ્યાં જ્યાં તેમણે પૈસા રોક્યા હોય ત્યાં જવાનું છે. સગાં, સમ્બન્ધીઓ અને મીત્રોને મળવાનું છે. સુલય અને ઋતુજા અમદાવાદમાં જનમ્યાં અને અમદાવાદની સ્કુલ, કૉલેજોમાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેથી એમનું મીત્રમંડળ પણ અમદાવાદમાં જ છે. જે મીત્રો સાથે સમ્પર્ક ચાલુ રહ્યો હોય તેમને ખાસ મળવાનું છે.

સવારથી સુલય અને ઋતુજા દીકરા હેતને લઈને બહાર નીકળી પડે છે. બહાર જતી વખતે ઋતુજા એનાં સાસુ લતાબહેનને કહે છે, 'મમ્મી, તમે રસોઈમાં કંઈ બનાવશો નહીં, બહારથી અમે લેતાં આવીશું.' પુત્રવધુની સુચના સાંભળીને લતાબહેન કંઈ બોલતાં નથી; પણ તેઓ એમની રીતે દાળ, ભાત, રોટલી અને શાક બનાવે છે.

સુલય અને ઋતુજા બહારથી જે ખાવાનું લાવે તે માત્ર ચાખે જ.

સુલય કહે, 'પપ્પા, તમે કેમ અમારું લાવેલું કંઈ ખાતાં નથી? મમ્મીને અમે કહીને જઈએ છીએ કે તું રસોડામાં કંઈ બનાવીશ નહીં; પરંતુ મમ્મી રોજ રસોઈ બનાવે છે અને તમે એનું બનાવેલું જ ખાઓ છો.'

'બેટા, બહારનું ચટાકેદાર, તળેલું ખાવાનું અમને માફક ન આવે. તેથી મમ્મી જે સાદું અને ઝટ પચી જાય એવું ખાવાનું બનાવે છે તે હું ખાઉં છું. બહારનું હું ખાતો નથી.'

'પણ તમારે રોજ ક્યાં ખાવાનું છે ? અમે અહીં છીએ તો લાવીએ છીએ અને પપ્પા તમે તો ખાવાના શોખીન છો. પપ્પા, તમને તો બધું પચી જાય છે. ખોટો વહેમ ન રાખશો. તમારી ઉંમરના બીજા લોકો ખાતા જ હોય છે ને !' ઋતુજા બોલી.

'બધાં ખાતા હોય છે અને પછી ડૉક્ટરને ત્યાં દોડતાં રહે છે, મારે ડૉક્ટરને ત્યાં નથી દોડવું. મારે તો પુરાં સો વર્ષ જીવવું છે અને તંદુરસ્ત રહેવું છે.'

'પપ્પા, તમે સો નહીં; પણ સવાસો વર્ષ જીવશો. તમે પંચ્યાશીના થયા; પણ જ્યારે જુઓ ત્યારે કેટલા ફ્રેશ હો છો ! તમે કદી થાકવાની કે કંટાળવાની ફરીયાદ નથી કરતા, અમે કંટાળી જઈએ છીએ; પણ તમે કદી નથી થાકતા કે કંટાળતા !'

'બેટા, હું કદી થાકતો નથી; કારણ કે હું કુદરતના નીયમો ચીવટાઈથી પાળું છું. આપણા શરીરમાં સાત પ્રવેશદ્વાર છે, જ્યાંથી રોગનાં જંતુઓ આપણા શરીરમાં પ્રવેશે. માટે હું બહુ સાવધ રહું છું. એક પળના આનંદ માટે કોઈ રોગને શરીરમાં ન પેસવા દેવાય. ઉતરતી અવસ્થાએ રોગ હેરાન કરી મુકે. અને બેટા, કાયમ હું ફ્રેશ હોઉં છું; કારણ કે હું કદી ચીંતા નથી કરતો,

કદી તનાવ નથી અનુભવતો. નાનપણથી મારો સ્વભાવ જ આનંદી છે.'

'પપ્પા, તમે ક્યારેય તનાવમાં નથી આવી જતા, ક્રોધ નથી કરતા, એ તો હું જોઉં છું; પણ અમને પ્રશ્ન એ થાય કે તમારા જીવનમાં એવી પળો તો આવતી જ હશે જ્યારે ચીંતા થાય, લાચારી અનુભવાય, અકળામણ થાય, ગુસ્સો આવે – '

ઋતુજાએ અજયભાઈને પુછ્યું. અજયભાઈ ઋતુજાના સસરા છે પણ તેઓ એક પીતાની જેમ જ ઋતુજા સાથે નીખાલસપણે વાત કરે છે, તેથી ઋતુજા તેના મનમાં ઉઠતી શંકા, કુશંકાઓનું સમાધાન સસરાને પ્રશ્નો પુછીને મેળવે છે.

'ઋતુજા, મેં મારા બાપુજીના મોંએ સાંભળ્યું કે, 'Ageing is a natural process.' જીવનમાં ઉમ્મર વધે તેમ અવસ્થા બદલાવાની છે, તેથી આપણે અગાઉની જ દરેક અવસ્થામાં આનંદપુર્વક સ્વસ્થતાથી રહી શકીએ માટે એની તૈયારી અગાઉથી જ કરવી જોઈએ. વૃદ્ધ થઈએ ત્યારે શારીરીક ક્ષમતા ઘટે; પણ અનુભવ વધે. તેથી જ માણસ વધુ સક્ષમ અને સમ્પન્ન બને છે. વળી ત્યારે સંસારની જવાબદારી ઓછી થઈ હોય છે. સન્તાનો વીકાસ પામીને એમનું જીવન જીવતા થઈ ગયા હોય છે. તેથી તેમની ચીન્તા હોતી નથી. બેટા, શરીરનું આરોગ્ય સાચવીએ તો આપોઆપ આપણું મન તંદુરસ્ત રહે અને જીવનમાં આવતાં પરીવર્તનોને સહર્ષ સ્વીકારાય અને પ્રસન્નતાથી જીવી શકાય.'

'પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીર અને મનની શક્તી ઓછી થઈ જાય છે, એવું આપણે જોઈએ છીએ.' સુલયે કહ્યું.

અજયભાઈએ હેતથી કહ્યું, ‘બેટા, આપણું શરીર એક અદ્દભુત યંત્ર છે. અંદરનો બગાડ જાતે જ સાફ કરીને આપોઆપ નરવા થઈ જવાની કળા એ જાણે છે. અને આપણે આપણા શરીરને બરાબર સંભાળીએ તો જરાય વાંધો નથી આવતો. દરેક માણસ નીયમીતપણે કસરત કરે, યોગ અને પ્રાણાયામ કરે તો રોગ દુર રહે છે. જીવનશક્તી જળવાઈ રહે છે. ઉંમર વધે તેમ વૃદ્ધાવસ્થા તો આવે; પણ તમારે વૃદ્ધ થવું કે યુવાન રહેવું છે એ તમારે નક્કી કરવાનું છે.’

‘પપ્પા, તમે નીવૃત્ત થયા છો છતાં કંઈ ને કંઈ કામ તો કર્યા જ કરો છો. તમને કામ કરવામાં આટલો બધો રસ પડે છે? શી રીતે રસ ટકી રહ્યો છે ?’

‘બેટા, નીવૃત્તી એટલે નીષ્ક્રીયતા નહીં. માટે આપણને ગમતી કોઈ ને કોઈ પ્રવૃત્તી કરતા જ રહેવાનું, જેથી આપણી જીન્દગી આપણને બોજ ન લાગે. જીન્દગી નીરસ ન બની જાય.’

‘પણ, પપ્પા, તમે તો સમાજકલ્યાણની પ્રવૃત્તી કરો છો, કેટલી જવાબદારવાળી આ પ્રવૃત્તી છે તમારી ! સીધો પૈસા સાથે જ સમ્બન્ધ !’

‘દીકરા, જે સમાજ આપણને સલામતી આપે છે, આપણને સમૃદ્ધ રાખે છે, એ સમાજ માટે હું જે કંઈ કરું છું, એ કરવું જ જોઈએ. મારી આવડત અને અનુભવનો લાભ સમાજને મળે એ જ મારો સન્તોષ છે. સમાજ પાસેથી હું કોઈ લાભ કે નફાની અપેક્ષા નથી રાખતો. નીવૃત્તીકાળનો આ શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ

છે. તું જાણે છે કે વૃદ્ધાવસ્થા તો જીન્દગીનું સ્વર્ણીમ શીખર મનાય છે. એ સુવર્ણકળશની જેમ હમ્મેશાં ઝગમગવું જોઈએ.'

'પપ્પા, અત્યારે અમારા વૃદ્ધત્વ માટે અમારે શી તૈયારી કરવી જોઈએ ?' ઋતુજાએ પુછ્યું.

'બેટા, શરીર અને મનને જાળવવાં. સૌથી પહેલાં તો તમે નકારાત્મકતાથી દુર રહો. શરીર કે મનમાં કચરો ન નાખો. કોઈ પણ પ્રકારના ક્લેશ, અસંતોષ, નીરાશા, ઉદાસીનતા, હતાશાને મનમાં ઉગવા જ ન દો. આપણા રોજીન્દા જીવનમાં ક્યારેક એવી ઘટના ઘટે છે કે આપણને નુકસાન પણ થાય; પણ એ નુકસાનનો વીચાર જ નહીં કરવાનો. નુકસાન કે વીષાદની પળોમાંય સ્વસ્થ રહો. વૃદ્ધત્વ આવ્યું એટલે હાર નહીં માની લેવાની. આપણે આપણી જાતમાં ભરોસો રાખવાનો, આપણા અનુભવોએ આપણને જે જ્ઞાન અને પરીપક્વતા આપી છે એનો પુરો લાભ લેવાનો. આપણા સમગ્ર લાગણીતંત્રને હકારાત્મકતાથી ભરી દેવાનું, નીર્ભય રહેવાનું, મક્કમ રહેવાનું અને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવાની. વીશ્વના શુભ–મંગલ તત્ત્વમાં વીશ્વાસ રાખવાનો અને પ્રસન્નતાથી જીવવાનું.'

ઋતુજાએ પુછ્યું, 'પપ્પા મારી મમ્મી આનંદમાં રહે છે; પણ હમણાં હમણાં એની યાદશક્તી ક્ષીણ થતી જાય છે. તેથી એ મુંઝાય છે, તો એના માટે શું કરવું ?'

'બેટા, ઉંમર વધે તેમ મગજ નાનું થતું જાય છે. બ્રેઈન સેલ્સ ઘટી જાય છે, ક્યારેક લોહી બરાબર પહોંચતું નથી. તેથી યાદશક્તી ક્ષીણ થતી લાગે; પણ એના માટે ઉપાય કરવાના. યોગ કરો, પ્રાણાયામ કરો, બ્રેઈન ટૉનીક જેવા કે શંખપુષ્પી

ચુર્ણ, આમળાં વગેરે લો. દવાને ખોરાક ન બનાવો; પણ ખોરાકને દવા બનાવો. આહાર–વીહારમાં તકેદારી રાખીએ તો શરીરનો ઘસારો પુરાઈ શકે છે. દુધ, દુધની બનાવટ, તાજાં ફળો, લીલાં શાકભાજી, બદામ, પીસ્તા, કાજુ, અખરોટ, તલ, મગફળી લેવાથી શરીરને થતો ઘસારો અને ઈજાને પહોંચી વળાય છે. હૃદયના સ્નાયુને સંકોચન કે પહોળા થવાની ક્રીયામાં વીટામીન ડી મદદ કરે છે. વીટામીન ડી હાડકાંને મજબુત કરે છે. આપણાં હાડકાં મજબુત હોય એ જરુરી છે. આપણી રોગપ્રતીકારક શક્તી અકબંધ રાખવામાં વીટામીન ડી મદદ કરે છે. પરન્તુ જેમ ઉમ્મર વધે તેમ શરીરમાં વીટામીન ડી ઓછું બને છે. માટે બહાર સુર્યપ્રકાશમાં ફરવું જોઈએ, કુમળા તડકામાં બેસવું જોઈએ. તડકો મળતાં શરીર આપોઆપ જરુરી વીટામીન ડી બનાવી લેશે. આપણા શરીરની ઉણપો વીશે સમજીને તે પુરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.’

ઋતુજા બોલી, ‘પપ્પા, હું ભણતી હતી ત્યારે આ બધું ભણવામાં આવતું હતું; પણ એ તો હું પરીક્ષાની દૃષ્ટીએ યાદ રાખતી હતી. આ બધી જાણકારી જીવનમાં ઉતારવાની સુઝ ન હતી. પરન્તુ અત્યારે સમજાય છે કે શું ખાવું ને શું ન ખાવું, કયો ખોરાક લેવાથી ક્યા અંગને પોષણ મળે છે, એ વખતથી જ જો એક સમજ કેળવાઈ હોત તો શરીર કેવું તંદુરસ્ત હોત !’

‘અરે બેટા, તમે નાનપણમાં ખુલ્લી હવામાં, કુમળા તડકામાં દોડાદોડ કરી હોત, મેદાનમાં રમતો રમ્યાં હોત તો તમારા શરીરનો બાંધો સુદૃઢ હોત. જુઓ, હું પંચ્યાશી વર્ષનો થયો; પણ બાગકામ બધું કરી શકું છું ને ! પણ કોઈ વાતનો

અફસોસ નહીં કરવાનો, જાગ્યા ત્યારથી સવાર. હવે આજથી, આ ક્ષણથી તબીયતની કાળજી લો, અને પ્રસન્નતાથી જીવો. આપણને જે મળ્યું છે એને સ્વીકારો અને ખુશ રહો.'

'પપ્પા, હવે અમે વૃદ્ધત્વથી ગભરાઈશું નહીં; પણ જાગ્રત થઈને પુરા મનથી વૃદ્ધત્વને વધાવીશું.' ઋતુજા બોલી. સુલયે હસીને મૌનપણે પપ્પાની વાત પર મહોર મારી.

– અવન્તીકા ગુણવન્ત

જુલાઈ, 2014ના 'અખંડ આનંદ' માસીકમાંથી સાભાર.. લેખીકા અને 'અખંડ આનંદ'ના સૌજન્યથી સાભાર...

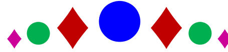
..ઉત્તમ ગજ્જર..

લેખીકાસમ્પર્ક :

અવન્તીકા ગુણવન્ત,

'શાશ્વત' – કે. એમ. જૈન ઉપાશ્રય સામે, ઓપેરા સોસાયટી પાસે, પાલડી, અમદાવાદ–380 007

ફોન – (079) 2661 2505 ઈ.મેઈલ – avantika.gunvant@yahoo.com



પરીશીષ્ટ
‘ગીતોમાં ઘડપણ’

અનુક્રમણીકા

કમાલ કરે છે

– સુરેશ દલાલ

એક ડોસી ડોસાને હજી વ્હાલ કરે છે
કમાલ કરે છે
એક ડોસી ડોસાને હજી વ્હાલ કરે છે.
ડોસો જાગે ત્યારે ચશ્માં આપે
અને બ્રશ ઉપર પેસ્ટને લગાડે,
લોકોનું કહેવું છે કે ડોસી આમ કરી
ડોસાને શાને બગાડે ?
મસાલા ચા અને ગરમાગરમ નાસ્તો
ડોસી ડોસાનો કેવો ખ્યાલ કરે છે ?
નીયમ પ્રમાણે દવા આપે છે રોજ
અને રાખે છે ઝીણું ઝીણું ધ્યાન,
બન્નેનો સંબંધ તો એવો રહ્યો છે
જાણે તલવાર અને મ્યાન.
દરમ્યાનમાં બન્ને જણ મુંગાં મુંગાં
એકમેકને એવાં તો ન્યાલ કરે એ.

કાનમાં આપે એ એવાં ઈન્જેક્શન
કે 'સીગરેટ–શરાબ હવે છોડો,'
ડોસો તો પોતાના તાનમાં જીવે
ક્યારેક વહેલો આવે કે ક્યારેક મોડો !
બન્નેની વચ્ચે વહે આછું સંગીત;
પણ બહારથી ધાંધલધમાલ કરે છે.
ડોસો વાંચે અને ડોસીને મોતીયો
બન્ને જણ વચ્ચે આવો છે પ્રેમ,
લડે છે, ઝગડે છે, હસે છે, રડે છે,
જીવન તો જળની જેમ વહેતું જાય એમ.
દોસ્ત જેવી દીકરીની હાજરીમાં બન્ને જણ
ઘરની દીવાલને ગુલાલ કરે છે.

ડોસાએ ડોસીને જીદ કરી કહ્યું:

– સુરેશ દલાલ

ડોસાએ ડોસીને જીદ કરી કહ્યું:
હવે હાથમાં તું મેંદી મુકાવ,
કો'કના લગનમાં જઈએ તો લાગે
કે આપણો પણ કેવો લગાવ.
આપણને જોઈ પછી કોઈને પણ થાય
કે પરણી જઈએ તો કેવું સારું !
મંગળફેરા ફરતાં જીવોને લાગે કે
જીવન હોય તો આવું સહીયારું;

ઘેરદાર ઘાઘરો ને ઘરચોળું પ્હેરીને
ઠાઠ અને ઠસ્સો જમાવ.
તારી મેંદીમાં મારું ઉપસશે નામ
અને નામમાં દેખાશે તારો ચહેરો,
હાથમાં હાથ હવે ઝાલીને મ્હાલીએ
ને ફરી લઈએ જીવતરનો ફેરો;
સોનલ કમળ અને રુપેરી ભમરો છે
ને બીલોરી આપણું તળાવ !

ડોસો કહે : ડોસી કહે : હાજી...

– સુરેશ દલાલ

ડોસી કહે સવાર પડી : ડોસો કહે હાજી;
ડોસો કહે રાત પડી : ડોસી કહે હાજી.
હાજી હાજી હાજી હાજી હાજી હાજી હાજી
બન્ને કરતાં એકમેકને વારાફરતી રાજી.
બન્ને જણાં વાતો કરે : કરે હોંશાતોંશી
મનથી રહ્યાં તાજાંમાજાં : શરીરની ખામોશી
ડોસો બ્હારથી થોથાં લાવે : ડોસી લાવે ભાજી.
બન્ને કરતાં એકમેકને વારાફરતી રાજી.
ડોસીનાં દુ:ખે છે ઘુંટણ : ડોસો ધીમે ચાલે.
એકમેકનો હાથ પકડી નાટકમાં જઈ મ્હાલે.
સીગારેટના ધુમાડાથી ડોસી જાયે દાઝી.
બન્ને કરતાં એકમેકને વારાફરતી રાજી

બન્નેના રસ્તા જુદા : પણ બન્ને પાછાં એક,
એકમેક વીના ચાલે નહીં : લખ્યાં વીધીએ લેખ.
વરસે તો વરસે એવાં : પણ ક્યારેક રહેતાં ગાજી.
બન્ને કરતાં એકમેકને વારાફરતી રાજી.

સુ.દ.નાં આ ડોસા-ડોસી કાવ્યો મને ખૂબ ગમે છે. આ ગીતમાં કવિ સાહજિકતાથી જ પ્રસન્ન વાર્ધક્યનું ચિત્ર દોરી આપે છે. એમાં *ક્યારેક રહેતાં ગાજી*થી માંડીને *શરીરની ખામોશી* જેવી બધી વાતો પણ આવી જાય છે. ડોસીનાં ઘૂંટણ દુ:ખે તો ડોસો ધીમે ચાલે; એ પણ પ્રેમની જ એક અભિવ્યક્તિ છે ને ! સમય સાથે અભિવ્યક્તિ ભલે બદલાય પણ પ્રેમ તો એ જ રહે છે...

(વિવેક ટેલર)

ડોસા ડોસીની વાત

ડોસી શોધે છે ચોકઠું ને ડોસાના કાને છે ધાક,
ડોસી બોલે ક્યાંક અને ડોસો સાંભળતો ક્યાંક !

સમજાય જ્યારે સાવ સાચી વાત બેઉ હસતાં દઈ દઈ તાલ.
ડોસો વાંચે રામાયણ અને ભાગવત, ગીતા મધરાત.

ડોસી સાંભળતાં સાંભળતાં કરતી રહે ઝોકમઝાક .
ઝોકાંમજાકમાં જોઈ લીધાં એણે છૈયાંછોકરાં અને સંસાર.

ડોસાને છે દરદ ખાંસીનું ડોસીને કાયમનો ઉચાટ,
ડોસીનાં નસ્કોરાંની ડોસો કરતો રોજ રોજ પંચાત.

લડતાં–ઝઘડતાં પોઢી જતાં બેઉ, એઈ વહેલું પડજો પરભાત.
ડોસીના પગ માંહ્ય છે ટેકા, ટેભા છે ડોસાના હાડ.
લાકડીના ટેકા, ભીંતના ટેકા, ટેકાથી દોડવું દીનરાત,
ટેકાટેકીની રમત રમતાં રમતાં પહોંચી જશું રામજીને દરબાર.

સાવ અમસ્તાં !

– જયશ્રી વીનુ મર્ચન્ટ 'ભગ્ન'–

વરસાદ નયે આવે, ચાલને, સાથે વરસીએ, સાવ અમસ્તાં.. !
મોસમ ભલે બદલે, પણ ન આપણે બદલીએ, સાવ અમસ્તાં.. !
ન સજવું, સજાવવું, મહેકવું, મહેકાવવું, ઘર, મંદીર યા બાગમાં,
આપણે તો બસ, ખીલીને, કરમાઈએ સાથે, સાવ અમસ્તાં..!
ક્યાં કોલ માગવા છે કે ક્યાં વચનો તોડવાં છે, આપણે અહીં ?
બસ, મુકીને હાથ હાથમાં, ચાલતાં રહીએ, સાવ અમસ્તાં..!
આ ઝરણું, કીરણ, ઘટા, તારા, ફુલ, પહાડો અને આ દરીયો,
અહીં આમ જ બસ, નીરર્થક ફરતાં રહીએ, સાવ અમસ્તાં..!
'ભગ્ન' શ્વાસ બંધ થવા સુધી હસતાં રહીએ, સાવ અમસ્તાં..!
બસ, અમસ્તાં હસતાં હસતાં, જીવતાં રહીએ, સાવ અમસ્તાં..!

110.Gazal_Guldsto-Jayshri_Merchant-'SeM'-July 15, 2007માંથી..

ઓસરીએ..

– જયશ્રી વીનુ મર્ચન્ટ 'ભગ્ન' –

ચાલ, વર્ષો પછી બેસીએ આજે સાથે ઓસરીએ !
વીતેલાં અબોલાનો ઉત્સવ ઉજવીએ, ઓસરીએ.

માછલી બની દરીયામાં ક્યાં તરતાં–રમતાં રહેવું છે ?
તારી સાથે જળ વીના તરફડવું છે, બેસી ઓસરીએ.
વાવેલાં હરીત વૃક્ષો સહુ મુળીયાંભેર જ ઉખડી ગયાં !
ખરેલાં પાનનો ખડકલો રહી ગયો હવે ઓસરીએ.
પડું પડું થતી ઘરની ભીંત કે છતનો શો છે ભરોસો ?
ઘરનો આભાસ તો બાકી રહેશે, સદાએ ઓસરીએ.
વન–ઉપવનને શહેરોના અજગર ભલેને ગળી ગયા !
બાકી તોયે રહ્યો છે હજુયે તુલસી ક્યારો ઓસરીએ.
'ભગ્ન' સંબંધોની સીલક છે વર્ષો જુના થોડા પત્રો !
વાંચ્યા કરો બેસી હવે, એને, એકાંતની ઓસરીએ.
110.Gazal_Guldsto-Jayshri_Merchant-'SeM'-July 15, 2007માંથી..

'ચાલ, કાગળ વાંચીએ..'

– ભગવતીકુમાર શર્મા –

ચાલ, સાથે બેસી કાગળ વાંચીએ,
વીત્યાં વર્ષોની પળેપળ વાંચીએ.

છે બરડ કાગળ ને ઝાંખા અક્ષરો,
કાળજીથી ખોલીને સળ વાંચીએ.

પત્ર સૌ પીળા પડ્યા તો શું થયું?
તાજે તાજું છાંટી ઝાકળ વાંચીએ.

કેમ તું રહી રહીને અટકી જાય છે ?
મન કરી કઠણ ને આગળ વાંચીએ.

પત્રના શબ્દો ચહેરાઈ ઝાંખા થયા,
આંખથી લુછી લઈ જળ, વાંચીએ.

લ્યો, ટકી રહી છે હજી થોડી સુવાસ,
શ્વાસમાં ઘુંટીને પીમળ વાંચીએ.

માત્ર આ પત્રો સીલકમાં રહી ગયા,
કંઈ નથી આગળ તો પાછળ વાંચીએ.

005.Chaal_Kaagal_Vaanchie-Bhagvatikumar_Sharma -'SeM'-Juney 26, 2005માંથી..

ડોસા-ડોસી

– ગીરીમા ઘારેખાન

વરસ એંસીનો જર્જર ડોસો
.........એકોતેરની ડોસી
સાઈઠ વરસના લગનજીવનની
.........પૂનમ આવી પોષી.
આંગળિયોમાં હાથ પરોવી
.........બેઠી બે ખંડેર કાયા
દાયકા પે'લા દીકરા-વહુએ
.........મૂકી દીધી'તી માયા.

તૂટેલી ભીંતો માંહેથી
.........પવન કાઢે હડિયો
ડોસા-ડોસીની કિસ્મત આજે
.........અક્કરમીનો પડિયો
ભાંગેલા નળિયા વચ્ચેથી
.........માવઠું ઘરમાં વરસે
ધ્રૂજે થરથર, નિર્બળ હાથે
.........ડોસી ડોસાને સ્પર્શે
જૂનો ઘરમાં એક ધાબળો
.........બેઉ છે એને ટેકે
જીર્ણ આયુ ને ટૂંકા દેહે
.........ટુકડો કોને શેકે ?
'તું લઈ લે,' 'ના તમે જ લ્યો'
.........છે ડોસા-ડોસી ચડસે
પોષી માવઠાના હિમની વચ્ચે
.........પ્રેમની હૂંફો વરસે
ટૂંકા ધાબાળે, લાંબા પ્રેમે
.........રાતમાં ઉષ્મા આણી
એકમેકની હારે હારે
.........બેઉએ લાંબી તાણી.

['તાદર્થ્ય' સામાયિકમાંથી સાભાર.]

http://archive.readgujarati.in/sahitya2/2010/03/21/dosa-dosahi/ પરથી સાભાર...

સાથસાથ

– શાંતિલાલ ધનિક – કેનેડા

હજી પણ અમે એક બીજાના હાથ પકડીને જ ચાલીએ છીએ,
પણ હવે દીનપ્રતીદીન જરુર પડે છે એકમેકના ટેકાની.
હજી પણ અમે કદમ મીલાવી સાથે જ બહાર જઈએ છીએ,
પણ હવે બેની વચ્ચે વોકીંગ-સ્ટીક અટવાય છે ટેકાની.
હજી પણ અમે ગમતી ગઝલો મોટેથી સાથે જ સાંભળીએ છીએ,
પણ હવે જરૂર પડે છે કાનોમાં હીયરીંગ એઈડની.
હજી પણ અમે ઝરમર સ્નો ઝીલવાની મજા સાથે જ માણીએ છીએ,
પણ હવે સપ્તપદીનાં પગલાંની જેમ ધીમે ધીમે સાચવી સાચવીને.
હજી પણ અમે શોપીંગ કરવા એક સાથે જ નીકળીએ છીએ,
પણ હવે બીલ પે કરવા જરુર પડે છે એની આંખોની,
સવારે છાપું વંચાવવા, સમયસર ગોળીઓ ગણવા,
જરુર પડે છે એની આંખોની.
હજી પણ આદત મુજબ હું જ એને બંગડી પહેરાવું છું,
પણ હવે એના જકડાઈ ગયેલ કાંડાને જરુર છે મારા હાથોની.
બ્રાના હુક્સ ઉઘાડ-બંધ કરવા, માથાના વાળ ઓળવા,
જરુર પડે છે મારા હાથોની.
હજી પણ સવારની અમારી દોઢ કપ ચા સાથે બેસીને જ પીએ છીએ,
પરંતુ ‘પ્રશમ’ના ફુલઝાડથી સજાવેલ ચોતરાને બદલે,
સીનીયર હોમના પીજીયન હોલમાં પુરાઈને.

હજી પણ અમે સાથે જ રહીને જીવીશું ક્યાં સુધી...?
પ્રાર્થીએ છીએ બે સમન્સ સાથે આવે ત્યાં સુધી...!

સોર્સ : સાભાર..
http://shabdsetutoronto.wordpress.com/2012/02/13/%E0%AA%B8%E0%AA%BE%E0%AA%A5%E0%AB%8B%E0%AA%B8%E0%AA%BE%E0%AA%A5/

છેલ્લે તો આપણે બે જ હોઈશું

– મૃગાંક શાહ –

ભલે ઝઘડીએ, ક્રોધ કરીએ, એક બીજા પર તુટી પડીએ,
એક બીજા પર દાદાગીરી કરવા, છેલ્લે તો આપણે બે જ હોઈશું.

જે કહેવું હોય એ કહી લે, જે કરવું હોય એ કરી લે,
એકબીજાંનાં ચોકઠાં શોધવાં, છેલ્લે તો આપણે બે જ હોઈશું.

હું રીસાઈશ તો તું મનાવજે, તું રીસાશે તો હું મનાવીશ,
એકબીજાને લાડ લડાવવા, છેલ્લે તો આપણે બે જ હોઈશું.

આંખો જ્યારે ઝાંખી થશે, યાદશક્તી પણ પાંખી થશે,
ત્યારે એકબીજાને એકબીજામાં શોધવા, છેલ્લે તો આપણે બે જ હોઈશું.

'મારા રીપોર્ટ્સ તદ્દન નોર્મલ છે, આઈ એમ ઓલ રાઈટ',
એમ કહીને એકબીજાને છેતરવા, છેલ્લે તો આપણે બે જ હોઈશું.

શ્વાસ જ્યારે ખુટી જશે, શ્વાસ જ્યારે છુટી જશે,

ત્યારે એકબીજાને માફ કરવા, છેલ્લે તો આપણે બે જ હોઈશું.

–મૃગાંક શાહ–

babham@hotmail.com

એમના પ્રથમ કાવ્યસંગ્રહ ‘વજુદ’ના અંતીમ મુખપૃષ્ઠ પરથી

સાભાર...

..ઉત્તમ ગજ્જર..

uttamgajjar@gmail.com

8th October 2016

@@@@@@@@@